أُصُولُ السِّبَاحَةِ وَالغَطسُ



السِّباحَةُ صِحَّةٌ ومُتْعَةٌ ، كَما أَنَّها رِياضَةٌ لِلتَّسابُقِ ، وتُشكِّلُ جُزْءًا هامًّا مِنَ الأَلْعابِ المائيَّةِ المُتَعَدِّدَةِ الأُخْرَى . والهَدَفُ مِنْ هذا الكِتابِ أَنْ يُقَدِّمَ لِلْأَوْلادِ أَوِ البالِغينَ مِنَ الجِنْسَيْنِ «مِمَّنْ يَجْهلُونَ السِّباحَةَ» الاتِّجاهَ الصَّحيحَ لِلسِّباحَةِ والغَطْسِ في الماءِ ، مَعَ تَوْضيحِ حَرَكاتِهما الأَساسِيَّةِ . أَمّا البَقِيَّةُ فَسَيَكْفُلُها المِرانُ لأولئِكَ الَّذينَ يُقْبِلُونَ عَلَى السِّباحَةِ والغَطْسِ مِنْ أَجْلِ المُتْعَةِ .

وتَحْتاجُ سِباحَةُ التَّسابُقِ – بِلاشَكٍّ – إِلى تَدْريبٍ يُؤَهِّلُ لِمُسْتَوًى أَعْلَى مِنْ ذٰلِكَ بِإِشْرافِ مُدَرِّبٍ خاصٍّ .

طُبعَ في انكلترا
١٩٨٠

أُصُولُ السِّباحَةِ وَالغَطسِ



تأليف : هنري مارلو
نقله الى العربية : فاروق خاكي
وضع الرسوم : مارتن اتشيسون

مَكتبَة لبنان



لِماذا تَسْبَحُ ؟

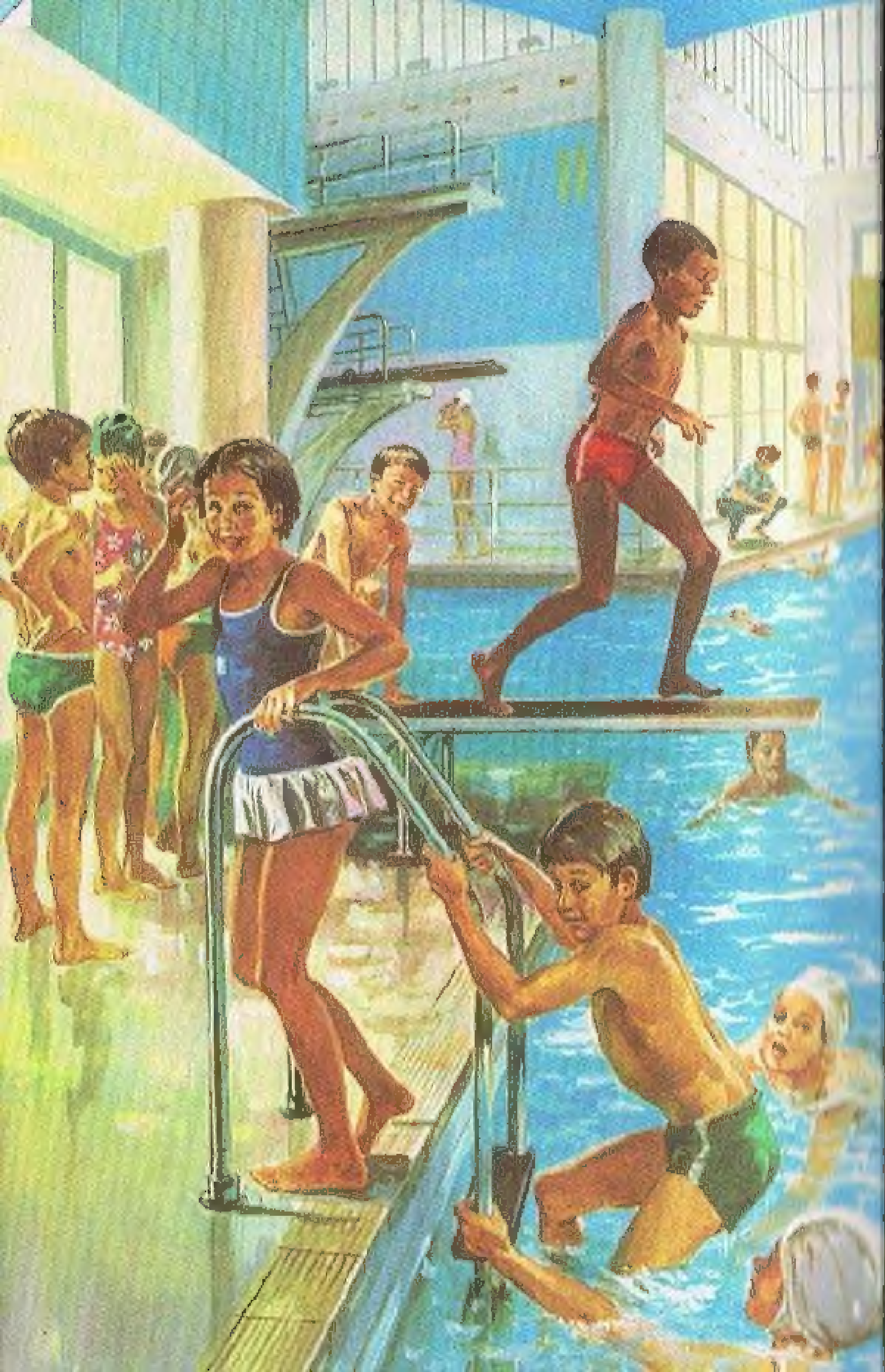
السِّباحَةُ تَسْلِيَةٌ يُمْكِنُ التَّمَتُّعُ بِها عَلَى مَدارِ السَّنَةِ، وفي الإمْكانِ مُمارَسَتُها في الأَماكِنِ المَفْتُوحَةِ كالبَحْرِ أَوِ النَّهْرِ أَوْ حَمّامِ السِّباحَةِ أَوِ الأَماكِنِ المُغْلَقَةِ مِثْلِ حَمّاماتِ السِّباحَةِ الدّافِئَةِ المُنْتَشِرَةِ في أَنْحاءِ البِلادِ . وفي مَقْدُورِكَ أَنْ تَسْبَحَ مَعَ أُسْرَتِكَ وأَصْدِقائِكَ أَوْ بِمُفْرَدِكَ ، وذٰلِكَ عِنْدَما تَصِلُ إِلى مُسْتَوًى عالٍ مِنَ الكَفاءَةِ ، وأَنْتَ لا تَحْتاجُ إِلا لِمُعَدّاتٍ قَليلَةٍ جِدًّا ، وتَسْتَطيعُ أَنْ تَبْدَأَ مُنْذُ الصِّغَرِ وتَسْتَمِرَّ سَنَواتٍ طَويلَةً ما دامَتِ السِّباحَةُ تَسْتَهْويكَ .

هٰذا وقَدْ تُقْبِلُ عَلَى السِّباحَةِ لِمُجَرَّدِ اللَّهْوِ ، وقَدْ تَعْتَبِرُهـا رِياضَةً لِلتَّسابُقِ ، وهِيَ في كِلْتا الحالَتَيْنِ لَوْنٌ صَحيحٌ مِنْ أَلْوانِ النَّشاطِ يَتَدَرَّبُ فيهِ كُلُّ جُزْءٍ مِنَ الجِسْمِ .

وإذا أَرَدْتَ أَنْ تُزاوِلَ أَلْعابًا مائِيَّةً أُخْرَى ، مِثْلَ قِيـادَةِ المَراكِبِ الشِّراعِيَّةِ أَوْ الانْزِلاقِ عَلَى الماءِ ، فلا بُدَّ مِنْ تَعَلُّمِ السِّباحَةِ حَتَّى تَتَمَكَّنَ – في حالاتِ الطَّوارِئِ – مِنَ الوُصُولِ إِلَى الشّاطِئِ أَوْ تَظَلَّ طافِيًا عَلَى الماءِ لِحينِ وُصُولِ النَّجْدَةِ .

وأَخيرًا فالسِّباحَةُ وَسيلَةٌ لِتَقْوِيَةِ الأَطْرافِ الضَّعيفَةِ ، وتَدْريبِ المُعَوَّقينَ بَدَنِيًّا ، الَّذينَ لا يَكادُونَ يَقْدِرُونَ عَلَى الحَرَكَةِ بِدُونِ سَنَدٍ إِضافِيٍّ مِنَ الماءِ .

البَدْءُ بالسِّباحَةِ بَدْءًا صَحيحًا يُشْعِرُ بالثِّقَةِ في الماءِ .



أَيْنَ تَسْبَحُ

لَقَدْ خُلِقْنا جَميعًا مُتَبايِنينَ . فالبَعْضُ يَعْتادُ الماءَ مِثْلَما يَفْعَلُ البَطُّ : والبَعْضُ الآخَرُ يَحْتاجُ إلى قَدْرٍ كَبيرٍ مِنَ الإقْناعِ لِمُجَرَّدِ وَضْعِ أَقْدامِهِ في الماءِ . وسَنَرى كُلَّ عامٍ عَلَى شاطِئِ البَحْرِ أَطْفالًا يَبْكُونَ عِنْدَما يَجُرُّهُمْ والِدوهُمْ إلى الماءِ ، ظَنًّا مِنْهُمْ أَنَّ وَسائِلَ العُنْفِ هِيَ الأَجْدَى ، وسَنَرى آخَرينَ أَسْعَدَ حَظًّا إِذْ يُسْمَحُ لَهُمْ « بالطَّرْطَشَةِ » بِحُبورٍ عَلَى حافَّةِ الماءِ .

حَقًّا قَدْ يَخافُ مِنَ البَحْرِ النَّاشِئُ المُتَوَتِّرُ الأَعْصابِ حينَما يَرَى امْتِدادَهُ الواسِعَ ، فَتَفْتُرُ هِمَّتُهُ إلى أَدْنَى حَدٍّ لِمُجَرَّدِ مَوْجَةٍ تَضْرِبُ وَجْهَهُ ، وتَتَسَبَّبُ في ابْتِلاعِهِ جَرَعاتٍ مِنَ الماءِ المالِحِ ، وتَتْرُكُهُ يَلْهَثُ في طَلَبِ الهَواءِ .

والمَكانُ الأَمْثَلُ لِتَعَلُّمِ فَنِّ السِّباحَةِ هُوَ حَمّامُ السِّباحَةِ العامُّ ، سَواءٌ أَكانَ في الهَواءِ الطَّلْقِ أَمْ في مَكانٍ مُغْلَقٍ . فَهُنا يُمْكِنُكَ تَعَلُّمُ السِّباحَةِ في ظُروفٍ مُواتِيَةٍ . فَنِهايَةُ الحَوْضِ الضَّحْلَةُ ونِهايَتُهُ العَميقَةُ مُحَدَّدَتانِ بِوُضوحٍ ، وأَعْماقُ الماءِ المُخْتَلِفَةُ مُدَوَّنَةٌ عَلَى جانِبَيِ الحَوْضِ ، كَما لا تُوجَدُ هُناكَ أَمْواجٌ مُزْعِجَةٌ تُقْلِقُكَ . ولَمّا كانَ الحَوْضُ مَحْدودًا ، فإِنَّهُ يُعْطيكَ هَدَفًا تَقْصِدُهُ عَبْرَ الحَوْضِ .



النُّزُولُ إِلَى الماءِ

أَوَّلُ ما يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَلَهُ هُوَ النُّزُولُ إِلَى الماءِ ، وكُلَّما تَرَدَّدْتَ عَلَى أَحْواضِ السِّباحَةِ فالأَجْدَى أَنْ تُجَرِّبَ طُرُقًا مُخْتَلِفَةً . ولا شَكَّ في أَنَّكَ سَتَبْدَأُ بالنُّزُولِ بِحَذَرٍ ، وظَهْرُكَ تُجاهَ الماءِ ، عَلَى دَرَجاتِ سُلَّمِ الحَوْضِ عِنْدَ النِّهايَةِ الضَّحْلَةِ «صُورَة (١)» وأَنْتَ في ذٰلِكَ عَلَى صَوابٍ ! ولٰكِنْ لا تَقْنَعْ بِهٰذِهِ الطَّرِيقَةِ لِلنُّزُولِ إِلَى الماءِ أَكْثَرَ مِنْ مَرَّةٍ أَوْ مَرَّتَيْنِ ، بَلْ حاوِلْ بَعْدَ ذٰلِكَ خَفْضَ جِسْمِكَ في الماءِ عَلَى جانِبِ الحَوْضِ مُسْتَنِدًا عَلَى ذِراعَيْكَ ، والنُّزُولَ رُجُوعًا «صُورَة (٢)» . ثُمَّ حاوِلْ أَنْ تَقْفِزَ قَفْزَةً صَغِيرَةً إِلَى الأَمامِ ، وقَدَماكَ عَلَى حافَةِ الحَوْضِ ، أَوْ عَلَى الحاجِزِ الحَدِيدِيِّ «صُورَة (٣)» . اِجْعَلْ كَتِفَيْكَ مائِلَتَيْنِ إِلَى الأَمامِ مَعَ ثَنْيِ الأَرْدافِ والرُّكْبَتَيْنِ عِنْدَما تُلامِسُ قَدَماكَ القَعْرَ ؛ لِأَنَّ الماءَ غَيْرُ عَمِيقٍ . ثُمَّ يُمْكِنُكَ أَنْ تُحاوِلَ الغَطْسَ مِنْ أَعْلَى دَرَجَةٍ في السُّلَّمِ ، ثُمَّ مِنْ حافَةِ الحَوْضِ «صُورَة (٤)» ، وفي هٰذِهِ المَرْحَلَةِ سَتَشْعُرُ بِازْدِيادِ الثِّقَةِ بِنَفْسِكَ ، إِذْ تَسْتَطِيعُ مُحاوَلَةَ القَفْزِ بَعْدَ أَنْ تَجْرِيَ مَسافَةً قَصِيرَةً «صُورَة (٥)» ، ولٰكِنْ عَلَيْكَ التَّأَكُّدُ مِنْ عَدَمِ وُجُودِ سَبّاحٍ آخَرَ يَعْتَرِضُ طَرِيقَكَ .

وسَتَكْتَشِفُ وأَنْتَ في الماءِ أَنَّهُ لَيْسَ في اسْتِطاعَتِكَ أَنْ تَتَحَرَّكَ بِنَفْسِ السُّهُولَةِ الَّتِي تَتَحَرَّكُ بِها عَلَى اليابِسَةِ ، وحَذارِ أَنْ تُجَرِّبَ الجَرْيَ في الماءِ ، بَلْ حاوِلْ دائِمًا السَّيْرَ بِجَرِّ قَدَمَيْكَ عَلَى القَعْرِ .

تَذَكَّرْ أَنَّ الجانِبَ الضَّحْلَ مِنَ الحَوْضِ هُوَ مَكانُ سِباحَتِكَ . فلا تَقْرَبِ الجانِبَ العَمِيقَ إِلّا حِينَ تُحْسِنُ السِّباحَةَ .



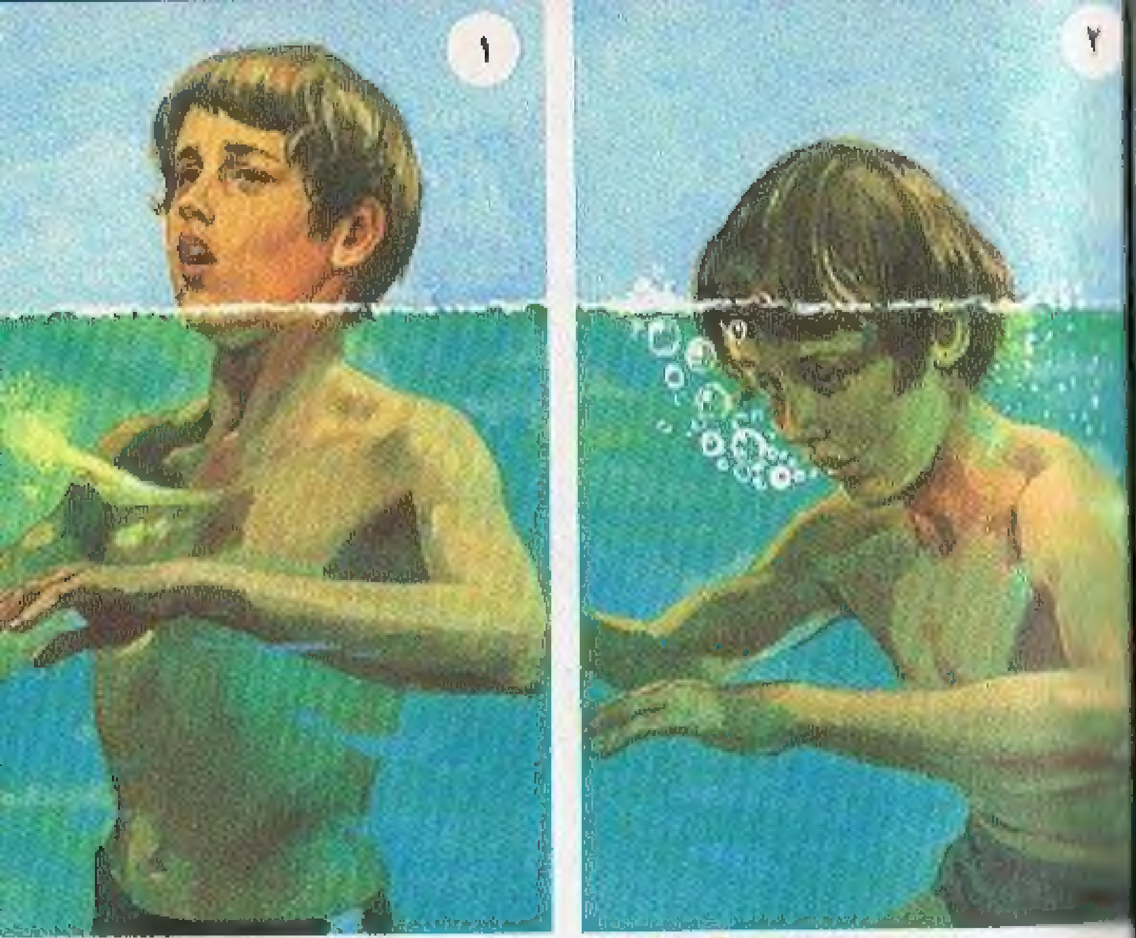


التَّعَوُّدُ عَلَى الماءِ

إذا كُنْتَ تَخْشَى الماءَ في المَراحِلِ الأُولَى فلا تَقْلَقْ ، فهٰذا شُعُورٌ طَبِيعِيٌّ تِجاهَ شَيْءٍ تَعْرِفُ القَلِيلَ جِدًّا عَنْهُ . وسَتَمْضِي فَتْرَةٌ وَجِيزَةٌ حَتَّى تَعْتادَ الحَرَكَةَ في الماءِ . ولا تَكُنْ في عَجَلَةٍ مِنْ أَمْرِكَ بَلِ اتَّبِعْ كُلَّ مَرْحَلَةٍ خُطْوَةً خُطْوَةً ، وسَرْعانَ ما تَجِدُ نَفْسَكَ مُسْتَمْتِعًا بِتَجْرِبَتِكَ الجَدِيدَةِ .

ومُعْظَمُ المُبْتَدِئِينَ يَبْذُلُونَ كُلَّ جُهْدِهِمْ لِيَتَجَنَّبُوا غَمْرَ وُجُوهِهِمْ في الماءِ ، وهٰذا شَيْءٌ يَنْبَغِي عَمَلُهُ قَبْلَ تَعَلُّمِ السِّباحَةِ السَّلِيمَةِ . لِذا قِفْ في الجُزْءِ الضَّحْلِ مِنَ الحَوْضِ ، وَاثْنِ رُكْبَتَيْكَ حَتَّى تَنْغَمِرَ كَتِفاكَ تَحْتَ الماءِ ، وحَتَّى تُلامِسَ ذَقْنُكَ سَطْحَهُ «صُورَة (١)» . أُكْتُمْ نَفَسَكَ ، وأَغْلِقْ عَيْنَيْكَ ، واغْمُرْ وَجْهَكَ تَحْتَ الماءِ ثانِيَةً واحِدَةً أَوْ ثانِيَتَيْنِ «صُورَة (٢)» . وقَدْ لا تَسْتَمْتِعُ أَوَّلَ الأَمْرِ بِمِثْلِ هٰذِهِ التَّجْرِبَةِ ؛ ولٰكِنْ كَرِّرْها عِنْدَما تَنْتَهِي مِنْها ، وبِمُرُورِ الوَقْتِ يُصْبِحُ في مَقْدُورِكَ المُكُوثُ في هٰذا الوَضْعِ عِدَّةَ ثَوانٍ مَعَ الإِحْساسِ بِراحَةٍ تامَّةٍ .

وأَخِيرًا حاوِلْ إِبْقاءَ عَيْنَيْكَ مَفْتُوحَتَيْنِ تَحْتَ الماءِ ، مَعَ النَّظَرِ إِلَى قَدَمَيْكَ ، فالسِّباحَةُ بِأَنْواعِها يَجِبُ أَنْ تُمارَسَ والعُيُونُ مَفْتُوحَةٌ .

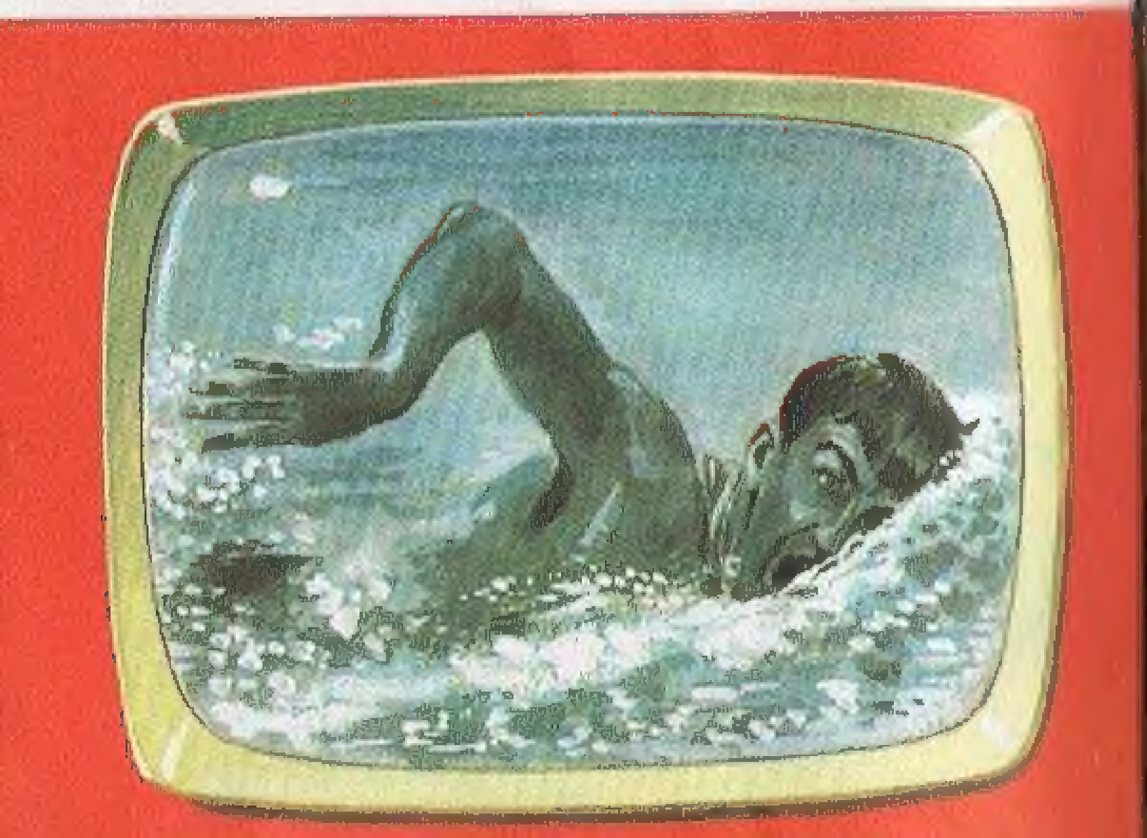


تَعَلُّمُ التَّنَفُّسِ

عَلَيْنا جَميعًا أَنْ نَتَنَفَّسَ لِكَيْ نَعيشَ . ونَحْنُ نَتَنَفَّسُ في الأَحْوالِ الطَّبيعِيَّةِ لا شُعورِيًّا . ولا نَلْحَظُ ما نَبْذُلُهُ مِنْ جُهْدٍ إلّا إذا مارَسْنا بَعْضَ التَّمْرينِ المُضْني . وعِنْدَما نَقِفُ في الماءِ حَتَّى الرَّقَبَةِ ، يَجْعَلُ ضَغْطُ الماءِ عَلَى أَجْسامِنا التَّنَفُّسَ أَصْعَبَ قَليلًا ، غَيْرَ أَنَّ الجِسْمَ لا يَلْبَثُ أَنْ يُكَيِّفَ نَفْسَهُ ، فَيَزولَ هٰذا التَّأْثيرُ .

وأَهَمُّ شَيْءٍ يَجِبُ أَنْ تَتَذَكَّرَهُ أَنَّ الشَّهيقَ مُمْكِنٌ فَقَطْ عِنْدَما يَكونُ الفَمُ خارِجَ الماءِ ، فَيَجِبُ أَنْ تَمْتَنِعَ عَنِ الشَّهيقِ وتُمارِسَ الزَّفيرَ فَقَطْ ، ما دامَ فَمُكَ تَحْتَ سَطْحِ الماءِ ، ولا حاجَةَ بِكَ إِلَى أَنْ تَمْلأَ رِئَتَيْكَ بالهَواءِ قَبْلَ الغَطْسِ ، لِأَنَّ ذٰلِكَ لا يَنْفَعُكَ بَلْ يُعْطيكَ الإِحْساسَ « بالانْفِجارِ » بَعْدَ ثَوانٍ قَليلَةٍ . إِنَّ النَّفَسَ العادِيَّ كافٍ كُلَّ الكِفايَةِ وأَدْعَى لِمَزيدٍ مِنَ الرّاحَةِ .

ويَنْبَغي عَلَى السَّبّاحِ أَنْ يَقومَ طَبْعًا بالشَّهيقِ كَما يَقومُ بالزَّفيرِ ، وأَنْ لا يَكْتُمَ نَفَسَهُ تَحْتَ الماءِ . لِذا يَجِبُ أَنْ نَتَعَلَّمَ تَنْظيمَ التَّنَفُّسِ ، فَنَسْتَنْشِقَ الهَواءَ عِنْدَما يَكونُ الفَمُ خارِجَ الماءِ «صورَة (١)» ، ونُخْرِجَ الهَواءَ في الزَّفيرِ عِنْدَما يَكونُ الوَجْهُ في الماءِ «صورَة (٢)» . وهٰذا الإيقاعُ يَسْتَغْرِقُ زَمَنًا لإِتْقانِهِ ، وتَسْتَطيعُ المِرانَ عَلَيْهِ بَعْدَ التَّدْريبِ الوارِدِ في الصَّفْحَةِ السّابِقَةِ .



عِنْدَما تُشاهِدُ سَبّاحًا مِنَ الدَّرَجَةِ الأُولَى لاحِظِ الانْتِظامَ في تَنَفُّسِهِ .



كَيْفَ تطفُو عَلَى الماءِ

لِكُلِّ شَيْءٍ كَثافَةٌ مُعَيَّنَةٌ ، وكَثافَةُ الجِسْمِ إذا قُورِنَتْ بِكَثافَةِ الماءِ تُعْرَفُ بالوَزْنِ النَّوْعِيِّ . ولَمَّا كانَ الماءُ مِقياسًا أَوْ مِعْيارًا عامًّا ، فَقَدْ جُعِلَ وَزْنُهُ النَّوْعِيُّ « واحِدًا صَحيحًا » . فإذا كانَ الوَزْنُ النَّوْعِيُّ لِجِسْمٍ ما أَقَلَّ مِنْ واحِدٍ صَحيحٍ ، فإنَّهُ يَطْفُو عَلَى الماءِ ، وإذا كانَ أَكْثَرَ مِنْ ذٰلِكَ فإنَّهُ يَرْسُبُ في الماءِ . وجِسْمُ الإنْسانِ المُتَوَسِّطُ المُحْتَوي عَلَى قَدْرٍ عادِيٍّ مِنَ الهَواءِ وَزْنُهُ النَّوْعِيُّ ٠,٩٨ وهٰذا يَعْني أَنَّهُ يَكادُ يَكُونُ قادِرًا عَلَى الطَّفْوِ مَعَ وُجودِ ٩٨٪ مِنْهُ تَحْتَ السَّطْحِ ، والاثْنانِ في المِئَةِ (٢٪) فَوْقَ السَّطْحِ . وما دامَ جِسْمُنا يَحْتَوي عَلَى القَدْرِ المُعْتادِ مِنَ الهواءِ ، فإنَّ في وُسْعِنا البَقاءَ طافِينَ ، ولٰكِنْ إذا بالَغْنا في الزَّفيرِ فإنَّ وَزْنَنا النَّوْعِيَّ سَيَزْدادُ ، مِمّا يُؤَدِّي إلى الغَرَقِ .

إنَّ الجِسْمَ في الماءِ ، إضافَةً إلى وَزْنِهِ النَّوْعِيِّ ، يَكُونُ واقِعًا تَحْتَ تَأْثيرِ قُوَّتَيْنِ عَمُودِيَّتَيْنِ ، هُما وَزْنُ الجِسْمِ ، ويَعْمَلُ في الاتِّجاهِ السُّفْلِيِّ بِقُوَّةِ الجاذِبِيَّةِ الأَرْضِيَّةِ ، وَقُوَّةُ دَفْعِ الماءِ الَّتي تَعْمَلُ مِنَ الأَسْفَلِ إلى الأَعْلَى ، فَيَطْفُو الجِسْمُ إذا تَعادَلَتِ القُوَّتانِ . ويَرْجِعُ إحْساسُنا بانْعِدامِ الوَزْنِ في الماءِ إلى قُوَّةِ الدَّفْعِ الَّتي تُبْقينا عَلَى سَطْحِهِ .

الهَواءُ المَوْجُودُ في الجِسْمِ والكُرَةِ يَتَحَكَّمُ في أَمْرِ الطَّفْوِ أَوِ الرُّسُوبِ .

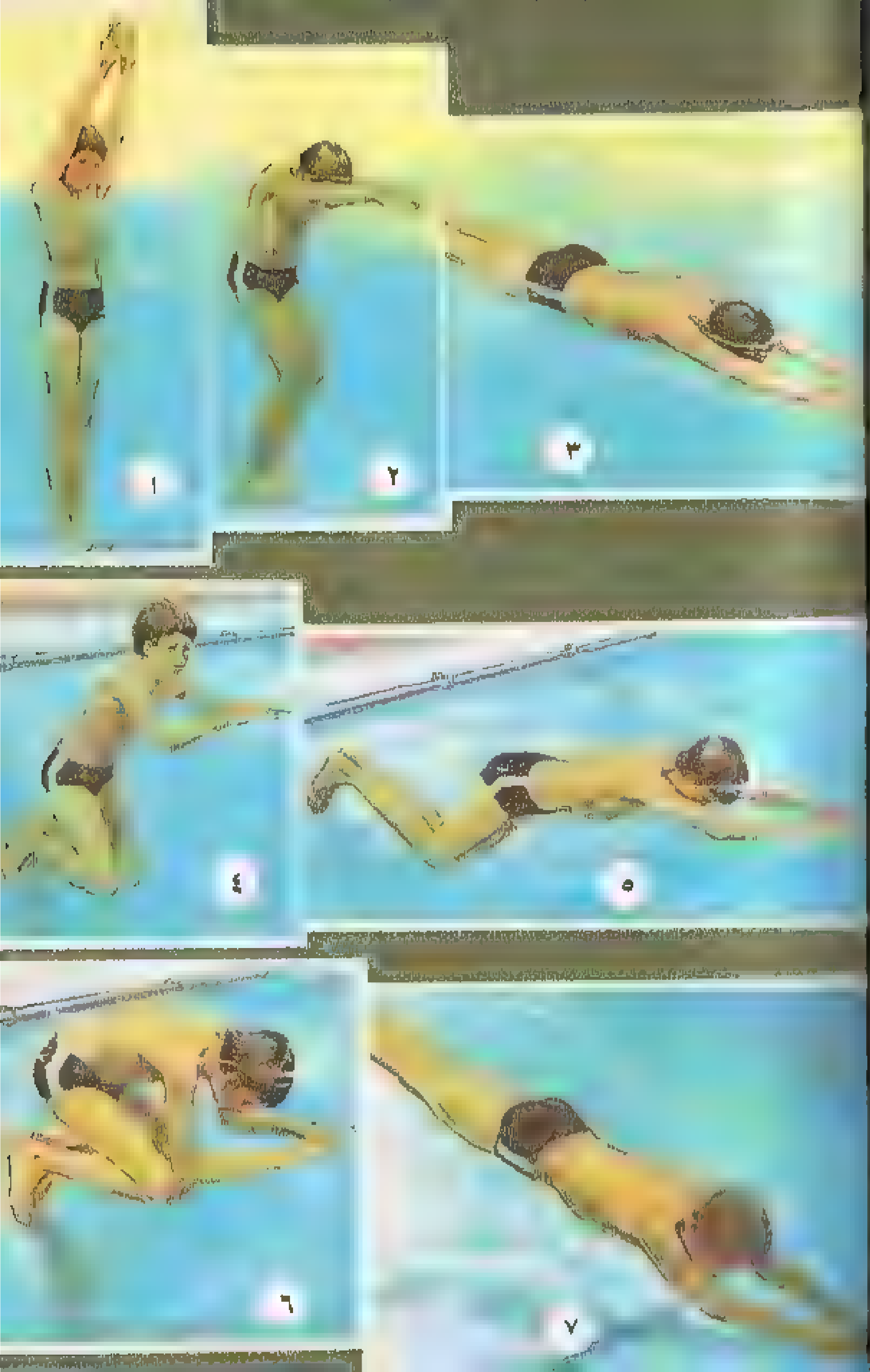


تَمْرِيناتُ الطَّفْوِ

القَوْلُ إنَّكَ تَسْتَطِيعُ الطَّفْوَ شَيْءٌ ، وإثْباتُهُ بِنَفْسِكَ لِنَفْسِكَ شَيْءٌ آخَرُ . وَقَدْ وُضِعَتْ بَعْضُ التَّمْرِيناتِ في هذا الصَّدَدِ لِمُعاوَنَتِكَ . فإذا كُنْتَ قَدْ تَغَلَّبْتَ عَلَى صُعُوباتِ الغَطْسِ والتَّنَفُّسِ تَحْتَ الماءِ ، فإنَّ تَمْرِيناتِ الطَّفْوِ سَتَكُونُ مِنَ السُّهُولَةِ بِمَكانٍ ، بالإضافَةِ إلَى أنَّها سَتُساعِدُكَ عَلَى اكْتِسابِ قَدْرٍ أَكْبَرَ مِنَ الثِّقَةِ في الماءِ .

إسْتَرْخِ أوَّلًا ، ثُمَّ افْرِدْ ذِراعَيْكَ أمامَكَ مَعَ اتِّجاهِ كَفَّيِ اليَدَيْنِ إلَى أَسْفَلَ « صُورَة (١) » ، وأَبْقِ ساقَيْكَ مُسْتَقِيمَتَيْنِ ، ومِلْ إلَى الأمامِ حَتَّى يُصْبِحَ وَجْهُكَ في الماءِ « صُورَة (٢) » ، فَسَتَكُونُ الآنَ مُسْتَلْقِيًا في الماءِ مَحْمُولًا بِقُوَّةِ دَفْعِ الماءِ . وعِنْدَما تَأْخُذُ كِفايَتَكَ مِنْ هذا الوَضْعِ ، تَسْتَطِيعُ أَنْ تَقِفَ ثانِيَةً بِخَفْضِ يَدَيْكَ ، ورَفْعِ رَأْسِكَ ، ونَقْلِ رُكْبَتَيْكَ إلَى الأَمامِ .

وقَدْ يَحْلُو لَكَ بَعْدَ ذلِكَ أَنْ تُحاوِلَ طَفْوَ « عُشِّ الغُرابِ » ، وعَلَيْهِ قِفْ في وَضْعِ التَّحَفُّزِ مَعَ ثَنْيِ الرُّكْبَتَيْنِ وإبْقاءِ الكَتِفَيْنِ تَحْتَ الماءِ ، والذَّقْنِ فَوْقَ الماءِ قَلِيلًا « صُورَة (٣) » . إنْحَنِ إلَى الأَمامِ مَعَ ثَنْيِ رَأْسِكَ في أَثْناءِ ذلِكَ ، وسَوْفَ تَرْتَفِعُ قَدَماكَ مِنَ القاعِ . إرْفَعْ رُكْبَتَيْكَ إلَى أَعْلَى وأَمْسِكْهُما بِيَدَيْكَ ، وحِينَئِذٍ سَتَطْفُو عَلَى الماءِ ، ولَنْ يَظْهَرَ مِنْكَ فَوْقَ الماءِ سِوَى ظَهْرِكَ المُنْحَنِي ، وهذا الوَضْعُ أَشْبَهُ بِشَكْلِ الفُطْرِ المُسَمَّى « عُشَّ الغُرابِ » « صُورَة (٤) » . ويُمْكِنُكَ أَنْ تَقِفَ ثانِيَةً كَما أَسْلَفْنا في الفِقْرَةِ السابِقَةِ .



الانْزِلاقُ عَلَى الماءِ

إِسْتَمِرَّ فِي تَمْرِيناتِ الطَّفْوِ حَتَّى تَسْتَطِيعَ تَأْدِيَتَها بِارْتِياحٍ ، وحِينَئِذٍ سَتَكُونُ لَدَيْكَ ثِقَةٌ تامَّةٌ فِي قُدْرَةِ الماءِ عَلَى حَمْلِكَ ، ويَجِبُ أَنْ لا تَجِدَ صُعُوبَةً فِي الانْزِلاقِ .

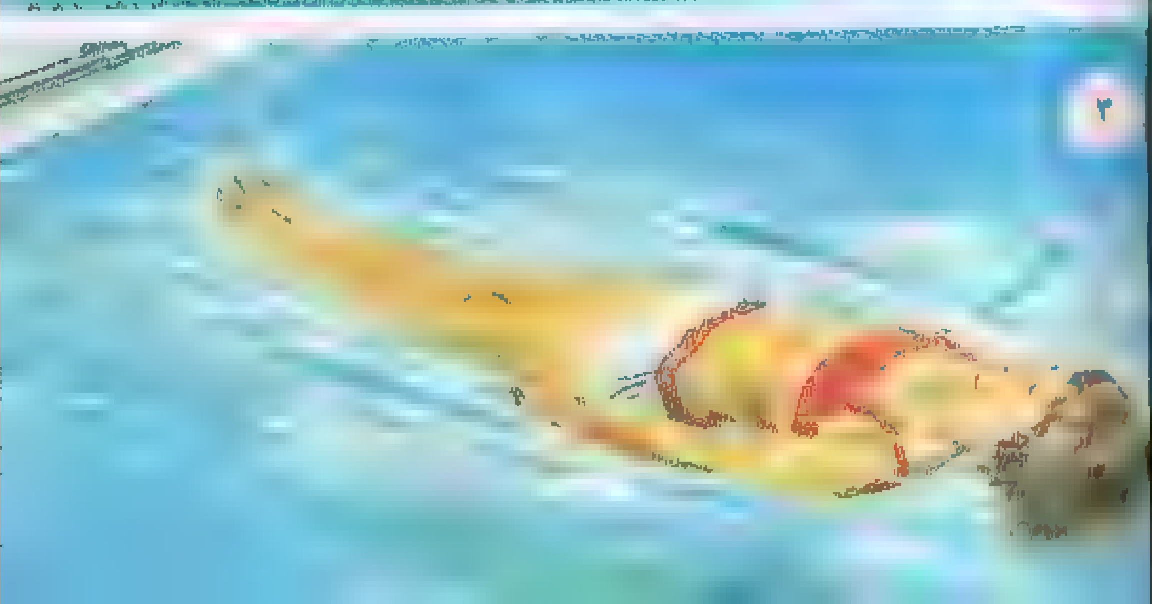
« قِفْ مُعْتَدِلًا فِي الماءِ وارْفَعْ يَدَيْكَ فَوْقَ رَأْسِكَ . خُذْ نَفَسًا عادِيًّا واكْتُمْهُ « صُورَة (١) » اِثْنِ رُكْبَتَيْكَ حَتَّى يَنْغَمِرَ رَأْسُكَ فِي الماءِ مِلْ بِجِسْمِكَ إِلَى الأَمامِ ، وادْفَعْ بِقَدَمَيْكَ قَعْرَ الحَوْضِ « صُورَة (٢) » . أَنْتَ الآنَ تَنْزَلِقُ عَلَى الماءِ « صُورَة (٣) » »

والانْزِلاقُ يُمْكِنُ مُزاوَلَتُهُ أَيْضًا مِنْ حائِطِ الحَوْضِ « صُورَة (٤) » . خُذْ وَضْعَ الاسْتِعْدادِ لِلطَّفْوِ بِشَكْلِ « عُشِّ الغُرابِ » ، وظَهْرُكَ بِحِذاءِ الحائِطِ عَلَى أَقْرَبِ مَسافَةٍ مُمْكِنَةٍ مِنْهُ ، ولاحِظْ أَنْ تُؤَدِّيَ حَرَكَةَ رَفْعِ القَدَمَيْنِ وخَفْضِ الرَّأْسِ فِي وَقْتٍ واحِدٍ . وعِنْدَما تَشْعُرُ بِلَمْسِ قَدَمَيْكَ الحائِطَ اِفْرِدْ ذِراعَيْكَ إِلَى الأَمامِ ، وكَفَّيْكَ إِلَى أَسْفَلَ . ثُمَّ اضْغَطْ عَلَى الحائِطِ مادًّا ساقَيْكَ عَلَى اسْتِقامَتِهِما بِسُرْعَةٍ « صُورَة (٥) » وسَتَجِدُ نَفْسَكَ مُنْزَلِقًا بِسُرْعَةٍ خِلالَ الماءِ . كَرِّرْ هذا التَّمْرِينَ مِرارًا مُحاوِلًا الانْزِلاقَ مَسافَةً أَبْعَدَ كُلَّ مَرَّةٍ

والآنَ حاوِلِ الانْزِلاقَ بِحِذاءِ القَعْرِ . اِبْتَدِئْ مِنْ وَضْعِ « عُشِّ الغُرابِ » لِلطَّفْوِ « صُورَة (٦) » ، وبَدَلًا مِنَ الانْزِلاقِ إِلَى الأَمامِ اغْطِسْ لِتَرَى إِذا كُنْتَ تَسْتَطِيعُ لَمْسَ قَعْرِ الحَوْضِ بِيَدَيْكَ « صُورَة (٧) » ، ثُمَّ قِفْ بِالطَّرِيقَةِ المُعْتادَةِ .







الانْزِلاقُ عَلَى الظَّهْرِ

الانْزِلاقُ، والوَجْهُ في الماءِ، يُعْطِيكَ وَضْعَ الجِسْمِ الأَساسيَّ لِأَنْواعِ السِّباحَةِ عَلَى الصَّدْرِ. ولكِنْ قَبْلَ مُزاوَلَةِ أَنْواعِ السِّباحَةِ الصَّدْرِيَّةِ هٰذِهِ يَجِبُ أَنْ تَتَمَرَّنَ عَلَى الانْزِلاقِ عَلَى الظَّهْرِ، وهُوَ الوَضْعُ الأَساسيُّ لِأَنْواعِ السِّباحَةِ عَلَى الظَّهْرِ. وفي الواقِعِ، يَجِدُ كَثيرٌ مِنَ المُبْتَدِئِينَ السِّباحَةَ عَلَى الظَّهْرِ أَسْهَلَ تَعَلُّمًا.

واجِهْ حائِطَ حَوْضِ السِّباحَةِ مُمْسِكًا الحافَةَ، أَوِ الماسُورَةَ الجانِبِيَّةَ بِكِلْتا يَدَيْكَ. اِرْفَعْ قَدَمَيْكَ مِنَ القاعِ، واضْغَطْ بِهِما عَلَى الحائِطِ أَسْفَلَ اليَدَيْنِ بِحَوالَى $\frac{1}{4}$ متر «صُورَة (١)». وفي هٰذا الوَضْعِ يَتَكَفَّلُ الماءُ بِرَفْعِ أَغْلَبِ وَزْنِكَ، ولَنْ تَجِدَ صُعُوبَةً في حَمْلِ جِسْمِكَ. أَرْخِ قَبْضَتَيْكَ عَنِ الحائِطِ، وادْفَعْ بِرِجْلَيْكَ بِهُدُوءٍ، مادًّا رِجْلَيْكَ عَلَى اسْتِقامَتِهِما «صُورَة (٢)». وإذا أَبْقَيْتَ رَأْسَكَ إِلَى الخَلْفِ وأُذُنَيْكَ تَحْتَ الماءِ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَنْزَلِقَ بِيُسْرٍ في الوَضْعِ الأُفُقِيِّ، وذِراعاكَ إِلَى جَنْبَيْكَ. «صُورة (٣)».

وعِنْدَما تُرِيدُ الوُقُوفَ ثانِيَةً، حَرِّكْ ذِراعَيْكَ إِلَى الخارِجِ تَحْتَ الماءِ حَتَّى يَصِلا إِلَى مُسْتَوَى كَتِفَيْكَ، ثُمَّ ادْفَعْ بِكَفَّيْكَ إِلَى أَسْفَل، مَعَ رَفْعِ الرَّأْسِ وثَنْيِ الرُّكْبَتَيْنِ.



تَحْرِيكُ اليَدَيْنِ والذِّراعَيْنِ

خُذْ وَضْعَ الاسْتِعْدادِ مَعَ ثَنْيِ الرُّكْبَتَيْنِ ، والذَّقْنُ في مُسْتَوى الماءِ «صُورَة (١)» . مُدَّ ذِراعَيْكَ إِلَى الأَمامِ وخَفِّض لكَفَّيْنِ إِلى أَسْفَلَ بِضْعَة سَنْتيمِتْراتٍ تَحْتَ الماءِ «صُورَة (٢)» ، مُحْتَفِظاً بِجِسْمِكَ في نَفْسِ الوَضْعِ ، واضْغَطْ بِيَدَيْكَ إِلى أَسْفَلَ حَتَّى تَصِلا إِلَى جَنْبَيْكَ ، وبِهذِهِ الحَرَكَةِ سَتَجِدُ أَنَّ قَدَمَيْكَ تَرْتَفِعانِ عَنِ القَعْرِ «صُورَة (٣)» . كَرِّرْ هذِهِ الحَرَكَةَ حَتَّى تَسْتَطيعَ تَأْدِيَتَها بِسُهُولَةٍ . والآنَ كَرِّرْ حَرَكَةَ الذِّراعَيْنِ هذِهِ «صُورَة (٤) ، (٥)» ولكِنِ ادْفَعْ يَدَيْكَ هذِهِ المَرَّةَ إِلى الخَلْفِ وَراءَ جَنْبَيْكَ «صُورَة (٦)» ولَنْ تَرْتَفِعَ قَدَماكَ فَحَسْبُ ، بَلْ سَيَنْدَفِعُ جِسْمُكَ أَيْضًا خِلالَ الماءِ . عُدْ ثانِيَةً إِلى وَضْعِ الاسْتِعْدادِ ، بِدَفْعِ يَدَيْكَ أَمامًا وإِلى أَعْلَى خِلالَ الماءِ . بِهذِهِ الطَّرِيقَةِ يُمْكِنُكَ أَنْ تَدْفَعَ جِسْمَكَ عَبْرَ حَوْضِ السِّباحَةِ .

ثُمَّ حاوِلِ القِيامَ بِحَرَكَةٍ أَزْيَدَ لِلذِّراعَيْنِ . فَبَدَلًا مِنْ تَحْرِيكِ ذِراعَيْكَ إِلى الأَمامِ خِلالَ الماءِ بَعْدَ خَفْضِهِما إِلى الوَراءِ «صُورَة (٧)» ، أَكْمِلِ الدَّائِرَةَ بِتَحْرِيكِ الذِّراعَيْنِ خارِجَ الماءِ «صُورَة (٨)» ، لِتُعِيدَهُما إِلى وَضْعِهِما الأَمامِيِّ «صُورَة (٩)» . وعِنْدَ عَوْدَةِ يَدَيْكَ ثانِيَةً إِلى الماءِ أَمامَكَ حاوِلْ أَلَّا تُرَشِّشَ . تَدَرَّبْ عَلى هذِهِ الحَرَكَةِ مَعَ المَيْلِ أَكْثَرَ إِلى الأَمامِ وَوَجْهُكَ في الماءِ .



ضَرَباتُ السِّباحَةِ

في كِتابٍ لِلْمُبْتَدِئينَ مِثْلِ هٰذا لا يَسْمَحُ المَجالُ بِوَصْفٍ تَفْصيلِيٍّ لِضَرَباتِ السِّباحَةِ الَّتي تَتَطَلَّبُها كُلُّ طَريقَةٍ مِنْ طُرُقِها. ولِذا يَجِبُ التَّرْكيزُ عَلَى الحَرَكاتِ الأَساسِيَّةِ لِلطُّرُقِ الأَكْثَرِ شُيُوعًا وفائِدَةً . وهٰذِهِ المَعْلُوماتُ سَتُحَقِّقُ لَكَ أَقْصَى اسْتِمْتاعٍ بالوَقْتِ . وفي مَقْدُورِكَ - فيما بَعْدُ - أَنْ تَتَرَقَّى بِأَنْواعٍ أُخْرَى ، وتَقُومَ بِلَفَّاتٍ وتَدْرُسَ ضَرَباتٍ أُخْرَى لِلسِّباحَةِ الأَقَلِّ شُيُوعًا كسِباحَةِ الفَراشَةِ .

وفيما يَلي ضَرَباتُ السِّباحَةِ الرَّئيسَةُ :

١ - سِباحَةُ الزَّحْفِ عَلَى الوَجْهِ « المَعْرُوفَةُ بالسِّباحَةِ الحُرَّةِ » ، وَهِيَ أَسْرَعُ طَريقَةٍ لِقَطْعِ المَسافاتِ القَصيرَةِ ، ومُسابَقاتِ المَسافاتِ الطَّويلَةِ كعُبُورِ القَنالِ الإِنْجليزِيِّ « المانْش » .

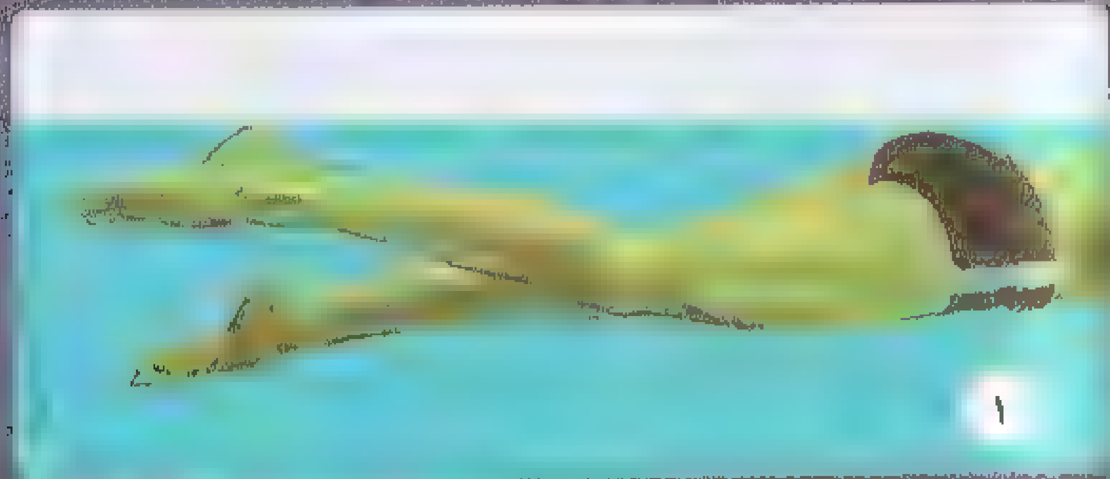
٢ - سِباحَةُ الزَّحْفِ عَلَى الظَّهْرِ ، وهِيَ تُشْبِهُ سِباحَةَ الزَّحْفِ عَلَى الوَجْهِ فيما عَدا أَنَّها تُؤَدَّى عَلَى الظَّهْرِ ، وهِيَ أَوَّلُ طَريقَةٍ تُلَقَّنُ عادَةً نَظَرًا لِقِلَّةِ الصِّعابِ المَطْلُوبِ التَّغَلُّبُ عَلَيْها لإِتْقانِ التَّنَفُّسِ الصَّحيحِ .

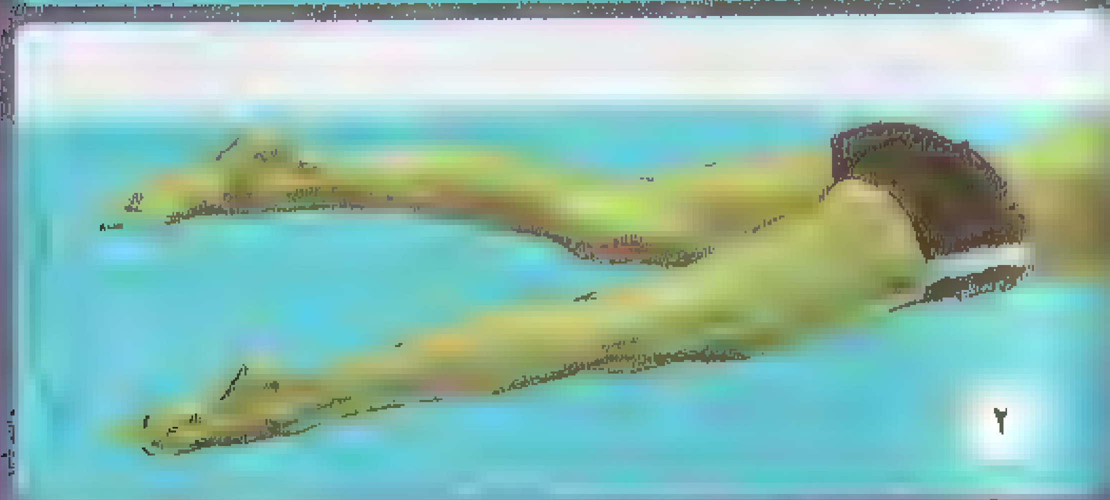
٣ - سِباحَةُ الصَّدْرِ ، وهِيَ مِنْ أَمْتَعِ الطُّرُقِ ، وتَخْدُمُ كُلَّ الأَغْراضِ . ورُبَّما كانَتْ أَقْدَمَ طُرُقِ السِّباحَةِ ، وتُسْتَخْدَمُ أَيْضًا لِلْغَوْصِ تَحْتَ الماءِ حَيْثُ أَنَّ كُلَّ حَرَكاتِها تُؤَدَّى تَحْتَ السَّطْحِ .

٤ - السِّباحَةُ عَلَى الظَّهْرِ عَلَى الطَّريقَةِ الإِنْجليزِيَّةِ ، وَهِيَ لا تُعَدُّ ضِمْنَ مُسابَقاتِ السِّباحَةِ ، ولكِنَّها طَريقَةٌ سَهْلَةُ الأَداءِ ، وتُسْتَخْدَمُ أَيْضًا في إِنْقاذِ الغَرْقَى ، مَعَ تَعْديلٍ بَسيطٍ في ضَرْبَةِ السّاقَيْنِ .

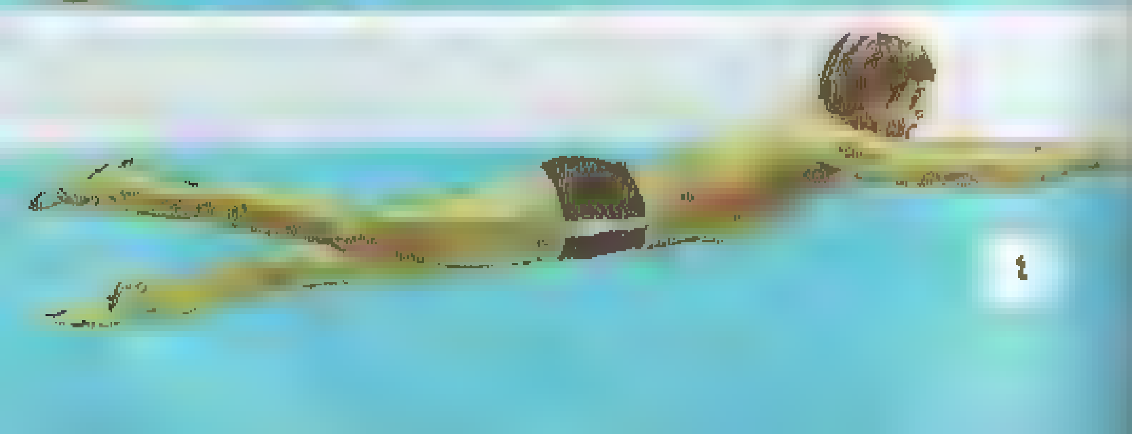
سِباحَةُ الزَّحْفِ عَلَى الوَجْهِ   حَرَكَةُ الرِّجْلَيْنِ

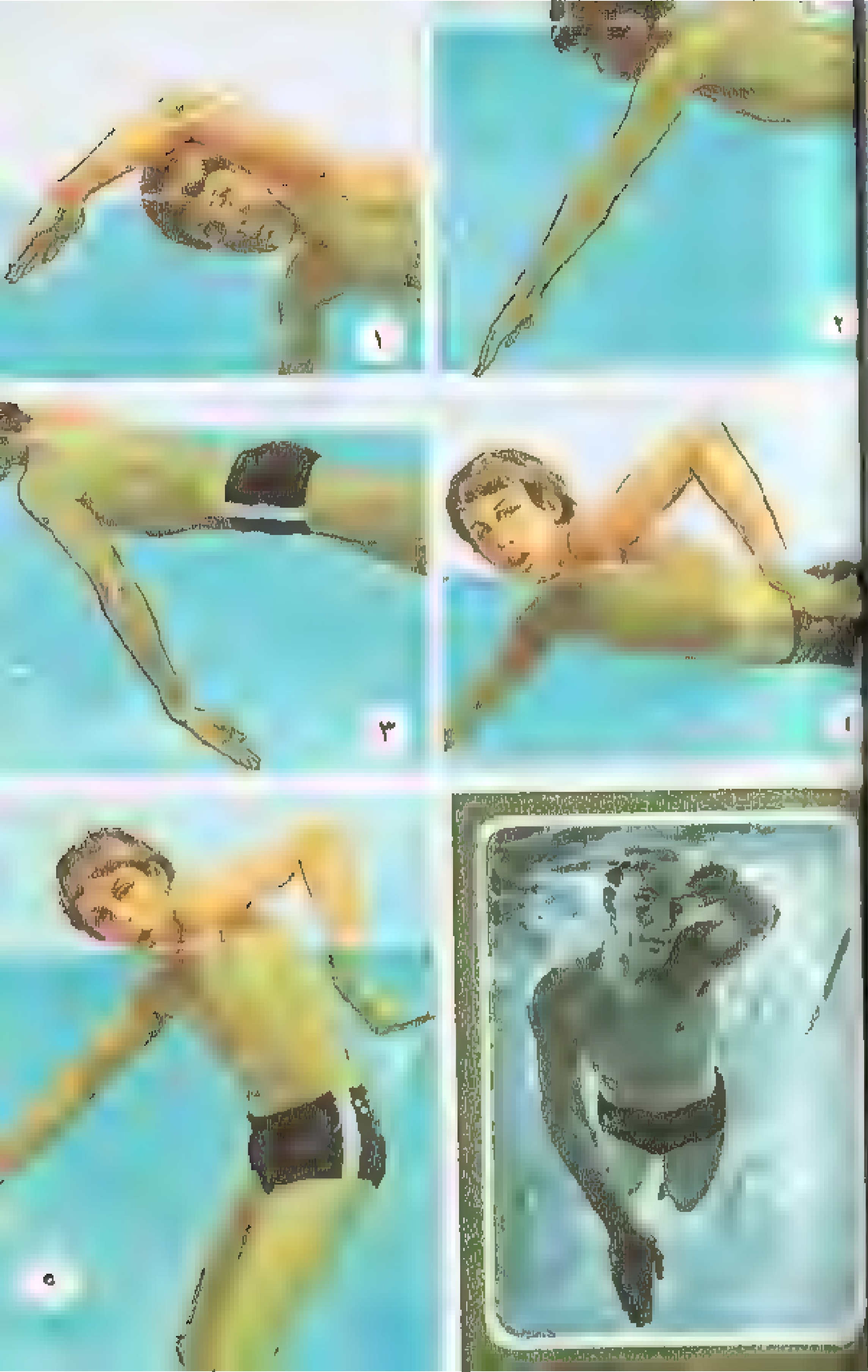
حَرَكَةُ الرِّجْلَيْنِ في سِباحَةِ الزَّحْفِ تُشْبِهُ حَرَكَةَ الرِّجْلَيْنِ الَّتي نُؤَدِّيها آلافَ المَرّاتِ يَوْمِيًّا عِنْدَما نَمْشي هُنا وهُناكَ . وبِطَبيعَةِ الحالِ سيرُ مُنْتَصِبي القامَةِ عِنْدَ المَشْيِ ، بَيْنَما نَكُونُ في وَضْعٍ أُفُقِيٍّ حِينَ نَسْبَحُ . إِلَّا أَنَّ الحَرَكاتِ العامَّةَ في الحالَيْنِ مُتَشابِهَةٌ غايَةَ التَّشابُهِ . ضَعْ نُصْبَ عَيْنَيْكَ ، في سِباحَةِ الزَّحْفِ ، أَنْ لا تُراوِحَ رِجْلَيْكَ مِنْ عِنْدِ الرُّكْبَتَيْنِ ، ولكِنْ هُزَّهُما إِلَى أَعْلَى وإِلى أَسْفَلَ مِنْ عِنْدِ الفَخِذَيْنِ . ويَجِبُ أَنْ تَكُونَ الحَرَكَةُ ضَحْلَةً بِحَيْثُ لا يَتَجاوَزُ عُمْقُها ٥٥ سَنْتيمِترًا تَحْتَ الماءِ . وعُمْقُ القَدَمَيْنِ عِنْدَ قِمَّةِ الحَرَكَةِ يَجِبُ أَلَّا يَتَعَدَّى ٥ سَنْتيمِتراتٍ تَحْتَ الماءِ ، مَعَ جَعْلِ باطِنِ القَدَمَيْنِ مُتَّجِهًا إِلى أَعْلَى . دَعِ الرِّجْلَيْنِ ومَفْصِلَي القَدَمَيْنِ في خَطٍّ مُسْتَقيمٍ بِوَجْهٍ عامٍّ ، عَلى أَنْ تَكُونَ قابِلَةً لِلثَّنْيِ ، إِذْ إِنَّ الرُّكْبَتَيْنِ سَتَنْثَنِيانِ بِطَبيعَةِ الحالِ أَثْناءَ طَفيفًا عِنْدَ بَدْءِ الحَرَكَةِ إِلى أَسْفَلَ « صُورَة (١) ، صُورَة (٢) » وفي مَقْدُورِكَ أَنْ تَتَدَرَّبَ عَلى حَرَكَةِ الرِّجْلِ في وَضْعِ الانْزِلاقِ عَلى لَوْحِ مُؤَرْجِحًا رِجْلَيْكَ إِلى أَعْلَى وإِلى أَسْفَلَ . حَرِّكْهُما بِبُطْءٍ أَوَّلًا ، مُحاوِلًا أَلَّا تُحْدِثَ أَيَّ نَثْرٍ لِلْماءِ ، ولَدى شُعُورِكَ بِالحاجَةِ إِلى التَّنَفُّسِ ، أَخْرِجِ الزَّفيرَ مِنْ فَمِكَ تَحْتَ الماءِ « صُورَة (٣) ، وارْفَعْ وَجْهَكَ لِتَأْخُذَ شَهيقًا جَديدًا .


١


٢


٣


٤



سِباحةُ الزَّحْفِ – حَرَكَةُ الذِّراعَيْنِ

نحْنُ ، وإِنْ كُنَّا نَسْتَطِيعُ دَفْعَ أَنْفُسِنا هُنا وهُناكَ فِي الماءِ – كما أَوْرَدْنا فِي الصَّفْحَةِ السَّابِقَةِ – إِلَّا أَنَّهُ فِي سِباحَةِ لرَّحفِ المُتَكامِلَةِ . تَقُومُ الرِّجْلانِ بالمُحافَظَةِ عَلَى التَّوازُنِ والمُساعَدَةِ عَلى لعطُوِ ، بَيْنَما تَقُومُ الذِّراعانِ بِضَرَباتِ الدَّفْعِ الرَّئِيسِيَّةِ .

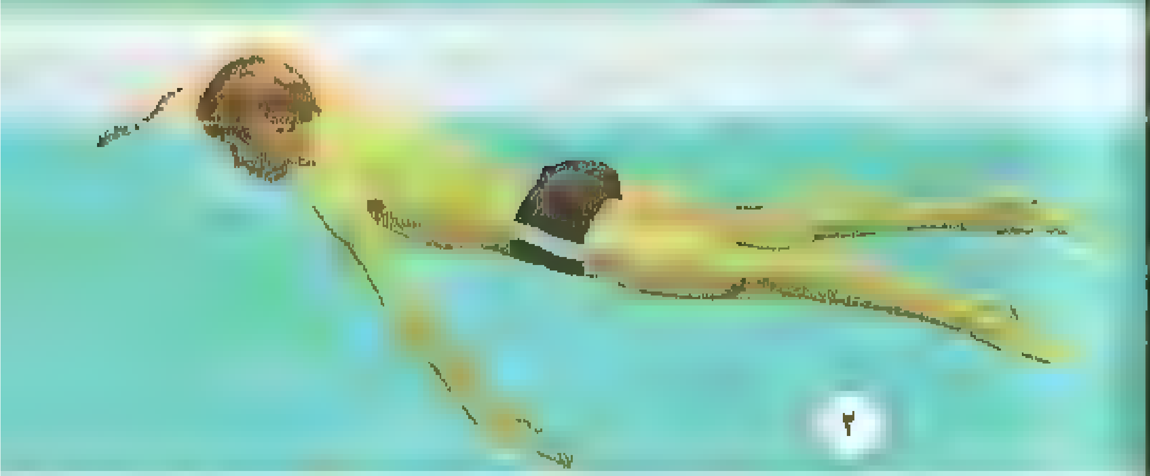
هذا وتَعْمَلُ الذِّراعانِ بالتَّبادُلِ ، فَبَيْنَما تَكُونُ ذِراعٌ تَحْتَ الماءِ دافِعَةً إِيدكَ إِلَى الأَمامِ . تَكُونُ الأُخْرَى خارِجَةً مِنَ الماءِ : أَدْخِلْ يَدَكَ (لأَصابِعَ أَوَّلًا) إِلَى الماءِ أَمامَ الكَتِفِ وبِحِذائِهِ مَعَ اسْتِرْخاءِ الرُّسْغِ وثَنْيٍ لِلذِّراعِ قَلِيلًا والكُوعُ أَعْلَى مِنَ الكَتِفِ « صُورَة (١) » ، ثُمَّ ادْفَعْ يَدَكَ بِقُوَّةٍ إِلَى الأَمامِ وإِلَى أَسْفَلَ ، وعِنْدَما تَتَمَكَّنُ قَبْضَتُكَ مِنَ الماءِ تَنشدأُ يَدُكَ فِي جَذْبِكَ إِلَى الأَمامِ « صُورَة (٢) » تابِعِ الشَّدَّ فِي اتِّجاهٍ خَلْفِيٍّ . وتَبْدَءُ مِنْ نُقْطَةٍ تَحْتَ الكَتِفِ يَتَحَوَّلُ الشَّدُّ إِلَى دَفْعٍ « صُورَة (٣) » . وعِنْدَ اخْتِراقِ الكُوعِ سَطْحَ الماءِ فِي نِهايَةِ الحَرَكَةِ . لا بُدَّ مِنْ نَقْلِ اليَدِ أَمامًا خارِجَ الماءِ مُسْتَرِدَّةً وَضْعَها الأَوَّلَ « صُورَة (٤) » ، وحِينَئِذٍ تُكَرِّرُ العَمَلِيَّةَ .

ومِنَ المُمْكِنِ التَّدَرُّبُ عَلَى حَرَكَةِ اليَدِ فِي وَضْعِ التَّحَفُّزِ الَّذِي اتَّخَذْتَهُ فِي تَمْرِيناتٍ سابِقَةٍ « صُورَة (٥) » . أَدِّ الحَرَكاتِ بِكُلِّ ذِراعٍ عَلَى حِدَةٍ قَبْلَ تَجْرِبَتِهِما مَعًا عَلَى التَّوالِي . فَذِراعٌ عائِدَةٌ بَيْنَما تَكُونُ الأُخْرَى دافِعَةً

تُبَيِّنُ الصُّورَةُ الأَخِيرَةُ سَبّاحًا مِنَ الدَّرَجَةِ الأُولَى ، التُقِطَتْ لَهُ مِنْ تَحْتِ سَطْحِ الماءِ .
لَاحِظْ كَيْفَ تَسِيرُ اليَدُ تَحْتَ الجِسْمِ مُباشَرَةً



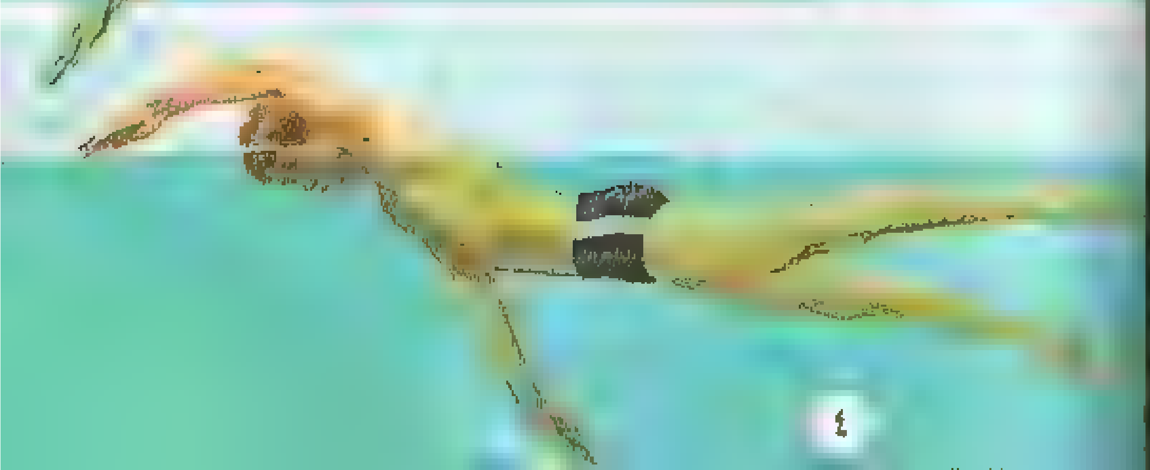
١



٢



٣



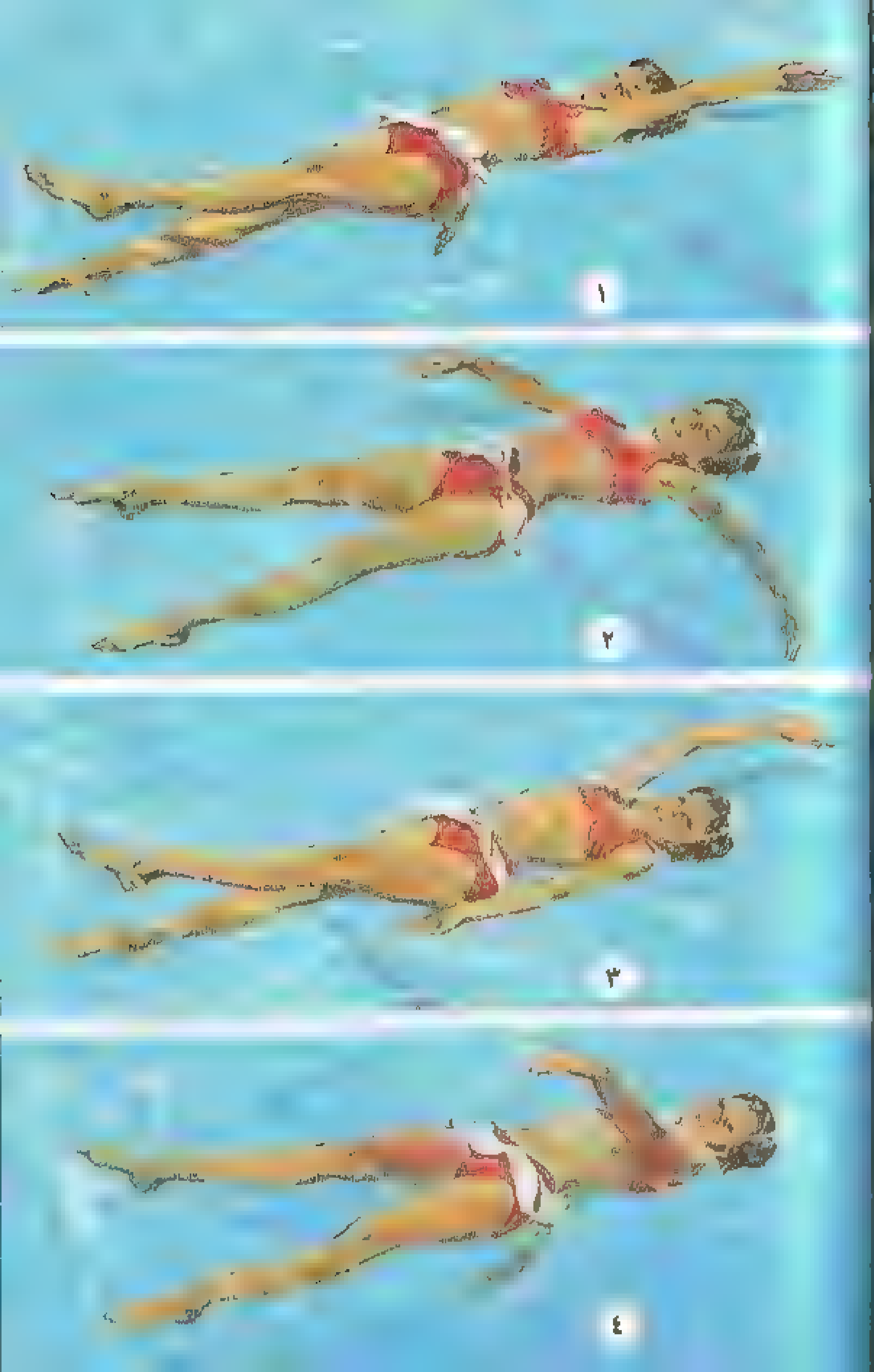
٤

سِباحَةُ الزَّحْفِ – التَّنَفُّسُ

عِنْدَما تَفْرَغُ مِنَ التَّدْريبِ عَلَى حَرَكاتِ الرِّجْلَيْنِ والذِّراعَيْنِ في سِباحَةِ الزَّحْفِ – كُلٌّ عَلَى حِدَةٍ – تَسْتَطيعُ أَنْ تُحاوِلَ الجَمْعَ بَيْنَ الحَرَكَتَيْنِ مَعًا ، وتَبْدَأُ السِّباحَةُ حَقًّا . والآنَ يُواجِهُكَ أَصْعَبُ ما في سِباحَةِ الزَّحْفِ : التَّنَفُّسُ ، ويُؤَدَّى هذا عادَةً بِإِدارَةِ الرَّأْسِ إِلَى أَحَدِ الجانِبَيْنِ ، وعَلَيْكَ أَنْ تَكْتَشِفَ أَوَّلًا أَيَّ الجانِبَيْنِ أَدْعَى لِراحَتِكَ .

لِنَفْتَرِضْ أَنَّكَ قَرَّرْتَ إِدارَةَ رَأْسِكَ إِلَى اليَمينِ ، عِنْدَما تَلِجُ اليَدُ اليُسْرَى الماءَ ، تَكونُ الذِّراعُ اليُمْنَى عَلَى وَشْكِ الخُروجِ مِنْهُ اسْتِعْدادًا لِعَوْدَتِها لِوَضْعِها الأَوَّلِ ، وسَيَكونُ وَجْهُكَ إِلَى أَسْفَلَ « صُورَة (١) » . وفي أَثْناءِ قِيامِ الذِّراعِ اليُسْرَى بِالدَّفْعِ ، عَلَيْكَ أَنْ تَنْفُخَ هَواءَ الزَّفيرِ مِنْ فَمِكَ « صُورَة (٢) » وتَأْتي الآنَ الذِّراعُ اليُمْنَى إِلَى الأَمامِ ، وتَبْدَأُ في الدَّفْعِ إِلَى أَسْفَلَ ، بَيْنَما يَرْتَفِعُ الكُوعُ الأَيْسَرُ فَوْقَ الماءِ . حينَئِذٍ دِرْ رَأْسَكَ إِلَى اليَسارِ ، وخُذْ نَفَسَكَ في أَثْناءِ رُجوعِ الذِّراعِ اليُسْرَى إِلَى الأَمامِ « صُورَة (٣) » ، وقَبْلَ إِتْمامِ هذِهِ الحَرَكَةِ تَكونُ قَدِ اسْتَنْشَقْتَ هَواءَ الشَّهيقِ ، وحينَ تَعودُ يَدُكَ اليُسْرَى إِلَى الماءِ يَكونُ وَجْهُكَ مُتَّجِهًا إِلَى أَسْفَلَ مَرَّةً ثانِيَةً « صُورَة (٤) » .

ابْدَأْ بِالتَّمَرُّنِ عَلَى حَرَكَةِ الذِّراعَيْنِ والتَّنَفُّسِ وأَنْتَ في وَضْعِ التَّحَفُّزِ .



سِباحَةُ الزَّحْفِ عَلَى الظَّهْرِ

حَرَكَةُ الرِّجْلَيْنِ في سِباحَةِ الزَّحْفِ عَلَى الظَّهْرِ تُشْبِهُ تَمامًا حَرَكَتَهُما في الزَّحْفِ عَلى الوَجْهِ ، فيما عَدا أَنَّها تُؤَدَّى عَلى الظَّهْرِ طَبْعًا . فَتَتَرَجَّحُ الرِّجْلانِ إِلى أَعْلى وإِلى أَسْفَلَ مِنْ عِنْدِ الفَخِذَيْنِ ، عَلَى أَنْ تَظَلّا مُسْتَرْخِيَتَيْنِ ومَرِنَتَيْنِ تَسْمَحا بالأَنْثِناءِ الطَّبيعِيِّ ، ولا يَنْبَغي أَنْ تَظْهَرَ القَدَمانِ فَوْقَ لِسَطْحِ وتَنْثُرا الماءَ ويُراعَى أَنْ يَكُونَ مَدَى لِتَرَجُّحِ ٣٠ سَنْتيمِترًا أَوْ أَقَلَّ قَليلًا وفي اسْتِطاعَتِكَ التَّدَرُّبُ عَلَى هذِهِ الحَرَكاتِ في وَضْعِ الانْزِلاقِ عَلَى الظَّهْرِ ، وذِراعاكَ عَلى جانِبَيْكَ .

وكَما في سِباحَةِ الزَّحْفِ تَعْمَلُ الذِّراعانِ بالتَّبادُلِ مُؤَدِّيَةً مُعْظَمَ الدَّفْعِ ، فاليَدُ تَغُوصُ في الماءِ قَبْلَ الكَتِفِ بَدْءًا بِحافَّةِ الكَفِّ « صُورَة (١) » وتَبْقَى اليَدُ بِحِذاءِ الكَتِفِ بِقَدْرِ الإِمْكانِ . وبَعْضُ السَّبّاحِينَ ، وخاصَّةً الأَكْبَرُ سِنًّا ، الَّذِينَ قَدْ يَكُونُونَ مُصابِينَ بِتَصَلُّبٍ في الأَكْتافِ ، سَيَقْنَعُونَ مُرْغَمِينَ بِزاوِيَةٍ مُنْفَرِجَةٍ لِدُخُولِ اليَدِ في الماءِ . تَدْفَعُ اليَدُ بِقُوَّةٍ إِلى الجَنْبِ « صُورَة (٢) » وإِلى أَسْفَلَ لِتُكْمِلَ الضَّرْبَةَ . بالشَّدِّ أَوَّلًا ثُمَّ الدَّفْعِ حَتَّى يُلامِسَ الكُوعُ الجِسْمَ « صُورَة (٣) » ، وحِينَئِذٍ أَخْرِجِ اليَدَ مِنَ الماءِ بِعُودٍ إِلى الخَلْفِ بِزاوِيَةٍ مُنْخَفِضَةٍ فَوْقَ سَطْحِ الماءِ « صُورَة (٤) » ، ونُكَرِّرُ هذِهِ الحَرَكَةَ لِكُلِّ ذِراعٍ عَلَى التَّوالي .



سِباحَةُ الصَّدْرِ – حَرَكَةُ الرِّجْلَيْنِ

تَبْدَأُ سِباحَةُ الصَّدْرِ مِنْ وَضْعِ الانْزِلاقِ إِلَى الأَمامِ ، والذِّراعانِ مَشْدُودَتانِ أَمامَ الرَّأْسِ . واليَدانِ قَرِيبَتانِ نَوْعًا ومَغْمُورَتانِ بِضْعَ سَنْتِيمِتْراتٍ تَحْتَ الماءِ ، وتِجاهُ الرَّاحَتَيْنِ إِلَى أَسْفَلَ . أَمَّا الرِّجْلانِ فَتَكُونانِ مُنْضَمَّتَيْنِ ومُسْتَقِيمَتَيْنِ ، وتُشِيرُ أَصابِعُهُما إِلَى الخَلْفِ . عَلَى أَنْ يَكُونَ الرَّأْسُ فِي وَضْعٍ مُرِيحٍ والذَّقْنُ فِي مُسْتَوَى سَطْحِ الماءِ .

وعَلَى النَّقِيضِ مِنْ سِباحَةِ الزَّحْفِ عَلَى الظَّهْرِ أَوِ الوَجْهِ ، فَإِنَّ الرِّجْلَيْنِ هُما اللَّتانِ تَقُومانِ بِمُعْظَمِ الدَّفْعِ إِلَى الأَمامِ ، ومِنْ وَضْعِ الانْزِلاقِ « صُورَة (١) » تَبْدَأُ والرِّجْلانِ مُسْتَقِيمَتانِ ، ثُمَّ تَرْفَعُ العَقِبَيْنِ « الكَعْبَيْنِ » إِلَى أَعْلَى تِجاهَ الجِسْمِ مَعَ انْفِراجِ الرُّكْبَتَيْنِ « صُورَة (٢) » ، وفِي نِهايَةِ هٰذِهِ الحَرَكَةِ الشَّبِيهَةِ بِحَرَكَةِ الضِّفْدَعَةِ يُراعَى أَنْ تَكُونَ المَسافَةُ بَيْنَ الكَعْبَيْنِ نَحْوَ ٣٠ سَنْتِيمِتْرًا ، وأَصابِعُ القَدَمَيْنِ تُشِيرُ إِلَى الخارِجِ « صُورَة (٣) » ، وحِينَئِذٍ تَرْكُلُ القَدَمانِ رَكْلَةً قَوِيَّةً جانِبِيَّةً إِلَى الخَلْفِ فِي حَرَكَةٍ دائِرِيَّةٍ ، وأَخْمَصُ القَدَمِ صَوْبَ اتِّجاهِ الرَّكْلَةِ « صُورَة (٤) » . هٰذِهِ الرَّكْلَةُ الخَلْفِيَّةُ تَدْفَعُ الجِسْمَ إِلَى الأَمامِ . وكُلَّما كانَتْ قَوِيَّةً كانَ انْدِفاعُ الجِسْمِ أَبْعَدَ مَدًى خِلالَ الماءِ .

وعِنْدَ إِتْمامِ الرَّكْلَةِ تَكُونُ الرِّجْلانِ مُسْتَقِيمَتَيْنِ ومَضْمُومَتَيْنِ ، وتَعُودانِ إِلَى وَضْعِ الانْزِلاقِ مِنْ جَدِيدٍ اسْتِعْدادًا لِرَكْلَةٍ أُخْرَى .

سِباحَةُ الصَّدْرِ – حَرَكَةُ الذِّراعَيْنِ والتَّوْقِيتُ والتَّنَفُّسُ

تَبْدَأُ حَرَكَةُ الذِّراعَيْنِ وهُما مَمْدُودَتانِ تَمامًا « صُورَة (١) » ، وتَتَكَوَّنُ مِنْ شَدَّةٍ جانِبِيَّةٍ إلَى أَسْفَلَ « صُورَة (٢) » . مَعَ اتِّجاهِ كَفَّيِ اليَدَيْنِ إلَى الخارِجِ ، حَتَّى يَكُونَ ضَغْطُهُما عَلَى الماءِ عَلَى أَشُدِّهِ ، وتَتَحَرَّكُ اليَدانِ ٢٥ سَنْتِيمِتْرًا أَوْ أَكْثَرَ تَحْتَ الماءِ ، وبِذٰلِكَ تَتِمُّ الحَرَكَةُ الدَّافِعَةُ حِينَ تَقْتَرِبُ الأَيْدِي مِنْ مُحاذاةِ الكَتِفِ ، أَوْ تَكُونُ أَسْفَلَ الكَتِفِ قَلِيلًا حِينَئِذٍ يَجِبُ ثَنْيُ الكُوعِ وضَمُّ اليَدَيْنِ أَمامَ الرَّأْسِ مُباشَرَةً اسْتِعْدادًا لِلامْتِدادِ بِرِفْقٍ ثانِيَةً « صُورَة (٣) » .

مِنَ الواضِحِ أَنَّ التَّوْقِيتَ هامٌّ بَيْنَ حَرَكَةِ الذِّراعَيْنِ والرِّجْلَيْنِ ، فمِنْ وَضْعِ الانْزِلاقِ تَبْدَأُ اليَدانِ في الشَّدِّ جانِبًا وإلَى أَسْفَلَ ، بَيْنَما تَكُونُ السّاقانِ في طَرِيقِهِما لِلامْتِدادِ . وحِينَما تَكُونُ الذِّراعانِ عَلَى وَشْكِ إتْمامِ الشَّدِّ . تَنْثَنِي الرُّكْبَتانِ حَتَّى يَصِلَ العَقِبانِ « الكَعْبانِ » إلَى الأَمامِ ، وتُؤَدَّى الرَّكْلَةُ الآنَ في أَثْناءِ امْتِدادِ الذِّراعَيْنِ لِلْعَوْدَةِ إلَى وَضْعِهِما الأَوَّلِ .

وبِطَبِيعَةِ الحالِ يَحْدُثُ الشَّهِيقُ في أَثْناءِ شَدَّةِ الذِّراعَيْنِ وعَوْدَةِ الرِّجْلَيْنِ ، بَيْنَما يَخْرُجُ الزَّفِيرُ في أَثْناءِ رَكْلَةِ الرِّجْلَيْنِ التّالِيَةِ ، وعَوْدَةِ الذِّراعَيْنِ . وهٰذا الانْتِظامُ في التَّنَفُّسِ لَهُ أَكْبَرُ قَدْرٍ مِنَ الأَهَمِّيَّةِ ، شَأْنُهُ شَأْنُ مُخْتَلِفِ أَنْواعِ السِّباحَةِ إذْ يُشَكِّلُ حَقًّا جُزْءًا مِنْ حَرَكَةِ السِّباحَةِ



تُوَضِّحُ الصُّوَرُ البَيانِيَّةُ حَرَكَةَ الذِّراعَيْنِ والرِّجْلَيْنِ مَعًا ، تابِعِ الأَسْهُمَ عَلَى التَّوالِي



السباحة على الظهر بالطريقة الإنجليزية

وهي من أقدم طرق العوم، ولا تعد ضمن مسابقات السباحة، غير أنها بديل ممتع لسباحة الزحف على الظهر، كما أنه عمدة طريقة إنقاذ الغرقى.

وتبدأ من وضع الانزلاق على الظهر والرأس مرتفع قليلا. والذراعان ملتصقتان بالجنبين «صورة (١)»، ومن هذا الوضع اخفض قدميك بثني الركبتين حتى تصبح الساقان متعامدتين تقريبا على الجسم. في أثناء ذلك تنفرج الركبتان حتى تبتعدا مسافة ٦٠ سنتيمترا مع تلاصق العقبين «صورة (٢)»، والآن اركل الماء بالقدمين إلى الخارج وإلى أعلى «صورة (٣)» فاردا الركبتين، وضاما القدمين إلى وضع الانزلاق «صورة (٤)».

وتبدأ حركة الذراعين وهما ممدودتان أمام الرأس مع تلاصق ظاهر اليدين. شد اليدين جانبا وإلى أسفل «صورة (٥)»، مع تقديم الأصابع حتى تصلا إلى الفخذين «صورة (٦)». وبرفع اليدين أمام الجسم وتطريحهما للخلف خارج الماء تسترد الذراعان وضعهما المستقيم ثانية.

وتعمل الرجلان والذراعان بالتبادل، فركلة الساقين وعودة الذراعين تحدثان معا في نفس الوقت. خذ الشهيق في أثناء عودة الذراعين، وأخرج الزفير في أثناء شد الذراعين.



الوُقُوف بِدَوْسِ الماءِ

القُدْرَةُ عَلَى الوُقُوفِ في الماءِ مُجْدِيَةٌ في جَميعِ حالاتِ الطَّوارِئِ ، حِينَما يَسْتَدْعِي الأَمْرُ أَنْ تَبْقَى طافِيًا في الماءِ لِحِينِ ٱلْتِقاطِكَ وهِيَ طَرِيقَةٌ تُبْقِيكَ عائِمًا في الوَضْعِ الرَّأْسِيِّ ، ورَأْسُكَ فَوْقَ سَطْحِ الماءِ . لَكِنْ لا تُقْدِمْ عَلَيْها إلّا إذا كُنْتَ واثِقًا مِنْ مَقْدِرَتِكَ عَلَى السِّباحَةِ في الأَماكِنِ الَّتي يَزِيدُ عُمْقُ الماءِ فيها عَنْ طُولِ قامَتِكَ .

اِجْعَلْ جِسْمَكَ مُعْتَدِلًا ، مِلْ بِرَأْسِكَ إلى الخَلْفِ ، لِيَظَلَّ فَمُكَ وأَنْفُكَ خارِجَ الماءِ أَرْجِحْ يَدَيْكَ إلَى الدّاخِلِ وإلَى الخارِجِ أَمامَكَ ، بِزاوِيَةٍ تُمَكِّنُ الكَفَّيْنِ مِنَ الضَّغْطِ عَلَى الماءِ ضَغْطًا جانِبِيًّا ، وإلَى أَسْفَلَ في أَثْناءِ تَحْرِيكِهِما بِيُسْرٍ ذَهابًا وإِيابًا . دَعِ الرُّسْغَ والكُوعَ في حالَةٍ تَسْمَحُ بالأَنْثِناءِ . وفي أَثْناءِ حَرَكَةِ اليَدَيْنِ – كَما أَوْضَحْنا – تُؤَدِّي الرِّجْلانِ حَرَكاتِ الرَّكْلِ كَما في سِباحَةِ الصَّدْرِ ، وكُنْ في وَضْعٍ عَمُودِيٍّ . أَدِّ كُلًّا مِنْ حَرَكَتَيِ الذِّراعَيْنِ والرِّجْلَيْنِ « ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ » بِرِفْقٍ واسْتِرْخاءٍ لِتَتَجَنَّبَ إِرْهاقَ نَفْسِكَ قَبْلَ الأَوانِ .

وعِنْدَما تَثِقُ في قُدْرَتِكَ عَلَى الوُقُوفِ في الماءِ ، حاوِلْ أَنْ تَفْعَلَ ذلِكَ مُسْتَعِينًا بالْيَدَيْنِ أَوْ بالسّاقَيْنِ فَقَطْ ، أَوْ بالاَسْتِغْناءِ عَنْ إِحْدَى الذِّراعَيْنِ أَوْ إِحْدَى السّاقَيْنِ . كَرِّرِ المُحاوَلَةَ مَرَّةً ثانِيَةً بِرَفْعِ إِحْدَى يَدَيْكَ أَوْ كِلْتَيْهِما فَوْقَ رَأْسِكَ ، كَأَنَّكَ تُرْسِلُ إِشارَةً بِطَلَبِ النَّجْدَةِ

يُمْكِنُ تَحْرِيكُ الذِّراعَيْنِ والرِّجْلَيْنِ بِأَيِّ تَرْتِيبٍ يَرُوقُ لَكَ ، ولا ضَرُورَةَ لأَنْ تَلْتَزِمَ بالتَّرْتِيبِ الَّذي وَضَّحْناهُ هُنا .



تَعلُّمُ الغَطسِ

الغَطسُ في الوَقعِ رِياضَةٌ قائِمَةٌ بِذاتِها وهِيَ تَخَصُّصٌ عالٍ جدًّا ، ولكِنْ ما يَعْنينا هُنا في الغَطسِ أنَّهُ مُجرَّدُ وَسيلَةٍ لِلنُّزولِ إلَى الماءِ ، أوْ هُوَ وَسيلَةٌ تُمَكِّنُكَ مِنْ بَدْءِ السِّباحَةِ .

وفي مَقْدُورِكَ أنْ تقُومَ بالمحاوَلاتِ الأُولَى بِوُقوفِكَ في الماءِ في النِّهايَةِ الضَّحْلَةِ مِنَ الحَوْضِ . اِرْفَعْ يَدَيْكَ فَوقَ رَأْسِكَ ، ومِلْ قَليلًا إلَى الأمامِ عِنْدَ الخَصْرِ « صُورَة (١) » . اِثْنِ الرُّكْبَتَيْنِ « صُورَة (٢) » واقْفِزْ إلَى أعْلَى « صُورَة (٣) » ، مَعَ ثَنْيِ جِسْمِكَ عِنْدَ الأَرْدافِ « صُورَة (٤) » ، ثُمَّ اغْمُرْ رَأْسَكَ في الماءِ « صُورَة (٥) » . تَدَرَّبْ عَلَى هذِهِ الخُطُواتِ حَتَّى تُصْبِحَ قادِرًا عَلَى الوُقُوفِ عَمُودِيًّا ، ويَداكَ تَمَسَّانِ القَعْرَ « صُورَة (٦) » .

ثُمَّ حاوِلِ الغَطسَ وأنْتَ جالِسٌ عَلَى حافَّةِ الحَوْضِ ، واضِعًا قَدَمَيْكَ عَلَى الماسُورَةِ الجانِبِيَّةِ أوْ عَلَى حائِطِ الحَوْضِ . مُدَّ ذِراعَيْكَ أمامَكَ ، والأصابِعُ تُشيرُ إلَى الماءِ « صُورَة (٧) . أُنظُرْ إلَى الحَوْضِ ، ثُمَّ اغْطِسْ في الماءِ مَعَ دَفْعِ الحائِطِ بِقَدَمَيْكَ عِنْدَ النُّزُولِ « صُورَة (٨) » . حاوِلْ دُخُولَ الماءِ بِزاوِيَةٍ قَدْرُها ٤٥ دَرَجَةً ، وذِراعاكَ وأصابِعُكَ مَبْسُوطَةٌ أمامَ رَأْسِكَ ، جاعِلًا الجِسْمَ والرِّجْلَيْنِ عَلَى خَطٍّ مُسْتَقيمٍ ، مَعَ ضَمِّ القَدَمَيْنِ عَلَى أنْ تَكُونَ أطْرافُ الأصابِعِ مُتَّجِهَةً إلَى الخَلْفِ « صُورَة (٩) » .





الغطسُ مِنْ وَضعِ التَّحفُّزِ والغطسُ العمودِيّ

حِينَ تُتقِنُ الغطسَ مِنْ وَضعِ الجُلوسِ جيِّدًا ، انتقِلْ إلى الغطسِ مِنْ وَضعِ التَّحفُّزِ (لمشابِهِ لِنصفِ القُرفُصاءِ) ، ولكِنْ تأكَّدْ أوَّلًا مِنْ كِفايةِ عُمقِ الماءِ بحيثُ لا يَقِلُّ عَنْ مِترٍ ونِصفٍ لِلقفزِ مِنْ وَضعِ التَّحفُّزِ أوِ الوُقوفِ .

قِفْ في وَضعِ التَّحفُّزِ مَعَ ثَنْيِ الرُّكبتَينِ والرِّدفَينِ ، وبينَما تكونُ أطرافُ أصابِعِ القدَمَينِ مُمسِكةً بِحافَةِ الحوضِ ، ابسُطْ ذِراعَيكَ فَوقَ رأسِكَ ، وانظُرْ إلى الماءِ « صُورة (١) » . والآنَ افرِدْ رُكبتَيكَ ، واضغَطْ حافَةَ الحوضِ بِقدمَيكَ مُندفِعًا إلى أعلَى « صُورة (٢) » ، وإذا أبقَيتَ رِدفَيكَ مُنثنِيَينِ ورأسَكَ صَوبَ الماءِ « صُورة (٣) » ، تستطيعُ أنْ تغطِسَ في الماءِ بِزاويةٍ حادَّةٍ نَوعًا . ابسُطْ رِدفَيكَ عِندَما تغطِسُ « صُورة (٤) » . تدرَّبْ علَى قفزةِ التَّحفُّزِ ، حتَّى تُؤدِّيَها بِسُهولةٍ وثِقةٍ .

في مَقدُورِكَ الآنَ أنْ تُؤدِّيَ الغطسةَ العمودِيَّةَ . خُذْ نفسَ الوَضعِ السّابقِ علَى جنبِ الحوضِ ، ولكِنْ هٰذِهِ المرَّةَ اثنِ رُكبتَيكَ ورِدفَيكَ قليلًا « صُورة (٥) » . انطلِقْ إلى أعلَى بِفعلِ رُكبتَيكَ وقدمَيكَ مَعَ ثَنْيِ الرِّدفَينِ وتوجيهِ الرَّأسِ إلى أسفَلَ « صُورة (٦) » . يجِبُ أنْ تغطِسَ في الماءِ وجِسمُكَ عمودِيٌّ علَى سطحِهِ مِنْ أطرافِ أصابِعِكَ إلى أخمَصِ قدمَيكَ ، وفي خطٍّ مُستقيمٍ ضامًّا يدَيكَ وقدمَيكَ « صُورة (٧) » . وعِندَما تصِلُ إلى العُمقِ المطلوبِ ارفَعْ يدَيكَ إلى أعلَى « صُورة (٨) » لِتعودَ إلى سطحِ الماءِ .

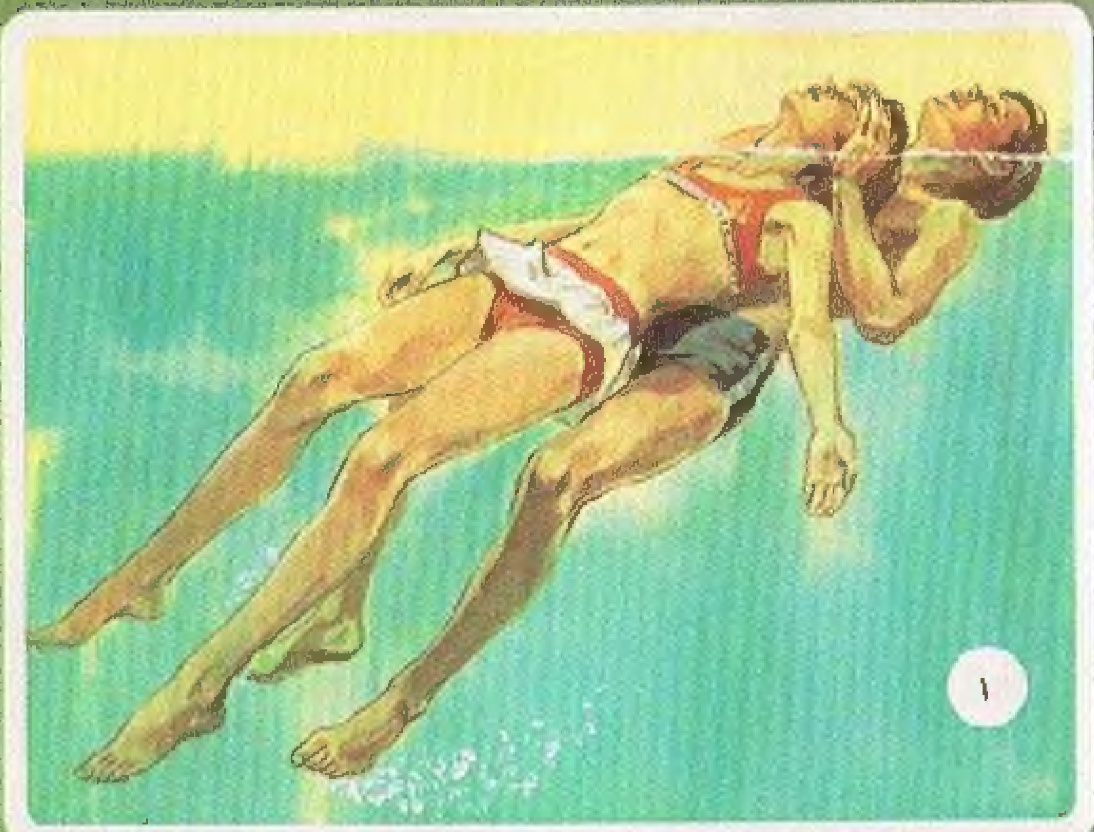


غَطسةُ الانطِلاقِ

عَلَى العَكْسِ مِنَ الغَطسةِ العَمُودِيَّةِ الَّتِي لا تَرْتَبِطُ حَقِيقَةً بِالسِّباحةِ ، وَلَكِنَّهَا تُمارَسُ في سَبِيلِ المُتْعَةِ ، فَإِنَّ غَطسةَ الانْطِلاقِ تَجْعَلُكَ تَلِجُ الماءَ في وَضعٍ يُمَكِّنُكَ مِنْ أَنْ تَبْدَأَ في السِّباحةِ إلى الأمامِ . وهٰذِهِ غَطسةٌ ضَحْلَةٌ جِدًّا ، لِأَنَّ الجِسْمَ يَدْخُلُ الماءَ في وَضعٍ أُفُقِيٍّ تَقْرِيبًا ، يَكُونُ فِيهِ الرَّأْسُ مُنْخَفِضًا أَكْثَرَ مِنَ القَدَمَيْنِ بِقَلِيلٍ .

خُذِ الوَضْعَ المُتَحَفِّزَ المُسْتَرْخِيَ مَعَ ثَنْيِ الجِذْعِ إِلى الأَمامِ ، والقَدَمانِ مُنْفَرِجَتانِ بِمِقْدارِ ٢٣ سَنْتِيمِتْرًا ، وأَصابِعُ القَدَمِ مُمْسِكَةٌ بِحافَةِ الحَوْضِ . اتْرُكْ ذِراعَيْكَ مُتَدَلِّيَتَيْنِ مِنْ كَتِفَيْكَ بِاسْتِرْخاءٍ ، ويَدَيْكَ مُنْفَرِجَتَيْنِ مَسافَةً أَوْسَعَ قَلِيلًا مِنْ عَرْضِ الجِسْمِ « صُورَة (١) » . أَرْجِحْ ذِراعَيْكَ إِلى الخَلْفِ ثُمَّ إِلى الأَمامِ « صُورَة (٢) » . افْرِدْ رُكْبَتَيْكَ ، وانْطَلِقْ بِدَفْعِ القَدَمَيْنِ بِقُوَّةٍ مِنْ حافَةِ الحَوْضِ . أَبْقِ رَأْسَكَ مُتَّجِهًا إِلى أَسْفَلَ ، وابْسُطْ ذِراعَيْكَ إِلى الأَمامِ كُلَّ البَسْطِ ، مَعَ ضَمِّ اليَدَيْنِ أَمامَ رَأْسِكَ « صُورَة (٣) » . امْكُثْ في وَضْعِ الانْزِلاقِ عَلَى الماءِ ، حَتَّى يَطْفُوَ جِسْمُكَ عَلَى السَّطْحِ « صُورَة (٤) » . ثابِرْ عَلَى الغَطْسِ والانْزِلاقِ عَلَى الماءِ حَتَّى تَسْتَطِيعَ أَنْ تَصِلَ إِلى الجانِبِ الآخَرِ مِنَ الحَوْضِ دُونَ ضَرْبَةِ سِباحَةٍ واحِدَةٍ .

وحالَما تَتَمَكَّنُ مِنْ هٰذِهِ القَفْزَةِ ، يَكُونُ في مَقْدُورِكَ أَنْ تَبْدَأَ بِسُهُولَةٍ سِباحَةَ الزَّحْفِ أَوْ سِباحَةَ الصَّدْرِ بِمُجَرَّدِ أَنْ يَطْفُوَ جِسْمُكَ عَلَى السَّطْحِ .





سِباحَةُ الرَّكْلِ لإنْقاذِ الغَرْقَى

هٰذِهِ السِّباحَةُ شَبِيهَةٌ جِدًّا بِحَرَكَةِ الرَّكْلِ التَّوازُنِيِّ لِلسِّباحَةِ عَلَى الظَّهْرِ بالطَّرِيقَةِ الإنْجليزِيَّةِ ، ولَمَّا كانَتِ الذِّراعانِ تَشْغَلانِ في سَنَدِ رَأْسِ الغَرِيقِ أَوْ كَتِفَيْهِ ، فإنَّ السّاقَيْنِ تَقُومانِ بِكُلِّ العَمَلِ . فَساقَا الشَّخْصِ الغَرِيقِ تَمِيلانِ إلَى الغَوْصِ في الماءِ ، ولِذا تُعَوِّقانِكَ عَنْ أَنْ تَضُمَّ قَدَمَيْكَ قَرِيبًا مِنْ سَطْحِ الماءِ . ولِذا بَدَلًا مِنْ ضَرْبِ السّاقَيْنِ وإرْخائِهِما بالتَّبادُلِ ، يَجِبُ تَشْغِيلُهُما في حَرَكَةٍ دائِرِيَّةٍ مُسْتَمِرَّةٍ . فالأَرْجُلُ يَجِبُ أَنْ تَتَحَرَّكَ إلَى الخارِجِ ، فإلَى أَعْلَى ، فإلَى الدّاخِلِ ، ثُمَّ إلَى أَسْفَلَ ، مَعَ الضَّغْطِ عَلَى الماءِ بِأَخْمَصِ القَدَمَيْنِ وبالسَّطْحِ الدّاخِلِيِّ لِلسّاقَيْنِ والفَخْذَيْنِ . وعِنْدَما تُمارِسُ هٰذِهِ الحَرَكَةَ الدّائِرِيَّةَ احْتَفِظْ بِيَدَيْكَ ساكِنَتَيْنِ عَلَى صَدْرِكَ أَوْ خَلْفَ رَأْسِكَ .

وتَسْتَطِيعُ التَّدَرُّبَ عَلَى إنْقاذِ الغَرْقَى بِأَحَدِ أَصْدِقائِكَ ، مُمْسِكًا بِرَأْسِهِ وراحَتا كَفَّيْكَ تُغَطِّيانِ أُذُنَيْهِ ، وأَصابِعُكَ عَلَى جَبْهَتِهِ ، ويَجِبُ أَنْ يَكُونَ رَأْسُهُ مُسْتَنِدًا إلَى صَدْرِكَ عِنْدَما تَقُومُ بِحَرَكَةِ الرِّجْلَيْنِ « صُورة (١) » . والمَسْكَةُ الأُخْرَى تُؤَدَّى مِنْ تَحْتِ ذِراعَيْهِ مَعَ إسْنادِ ظَهْرِهِ إلَى صَدْرِكَ « صُورَة (٢) » .

وإنْقاذُ الغَرْقَى بِكُلِّ مَظاهِرِهِ عَمَلِيَّةٌ مُتَخَصِّصَةٌ جِدًّا ، وهِيَ تَحْتاجُ إلَى خِبْرَةٍ ومَهارَةٍ ، والغَرَضُ مِنْ هٰذِهِ المُعالَجَةِ المُوجَزَةِ لِلمَوْضُوعِ أَنْ تُعْطِيَكَ فِكْرَةً عامَّةً عَنْهُ فَقَط .



الوَسائِلُ المُساعِدَةُ في تَعَلُّمِ السِّباحَةِ والأساليبُ الفَرْدِيَّةُ

لَمْ نَذْكُرْ في هٰذا الكِتابِ المُساعِداتِ الصِّناعِيَّةَ لِلسِّباحَةِ مِثْلَ الأَطْواقِ المَنْفُوخَةِ ، والعَوّاماتِ ، وأَجْنِحَةِ العَوْمِ . وتَخْتَلِفُ الآراءُ كَثيرًا حَوْلَ هٰذا المَوْضُوعِ . فَبَعْضُ الخُبَراءِ يَعْتَبِرُونَ أَنَّ اسْتِعْمالَ هٰذِهِ المُساعِداتِ سَوْفَ يُساعِدُ المُبْتَدِئَ في أداءِ ضَرَباتِهِ ، غَيْرَ عابِئٍ بِمُشْكِلَةِ الطَّفْوِ ، والبَعْضُ الآخَرُ يَعْتَقِدُ أَنَّهُ كُلَّما عَجَّلَ النّاشِئُ باعْتِيادِ الطَّفْوِ والثِّقَةِ في مَقْدِرَتِهِ عَلَيْهِ ، كانَ أَسْرَعَ إلى تَعَلُّمِ السِّباحَةِ عَلَى الوَجْهِ الأَكْمَلِ . ولَقَدْ قِيلَ مِنْ قَبْلُ إِنَّنا خُلِقْنا مُخْتَلِفِينَ . ويَعْتَقِدُ المُؤَلِّفُ أَنَّ مِنْ حَقِّ كُلِّ إِنْسانٍ أَنْ يَفْعَلَ الأَنْسَبَ لَهُ ، وعَلَى هٰذا فإِنَّ جَمِيعَ ضَرَباتِ الذِّراعِ أَوِ السّاقِ المَوْصُوفَةِ في الصَّفَحاتِ السّابِقَةِ يُمْكِنُ أَنْ تُمارَسَ باسْتِعْمالِ الوَسائِلِ الصِّناعِيَّةِ المُساعِدَةِ إذا أَرَدْتَ .

وقِصارُ القامَةِ والمُمْتَلِئُونَ لَنْ يَسْتَطِيعُوا مُمارَسَةَ جَمِيعِ ضَرَباتِ السِّباحَةِ بِنَفْسِ الطَّرِيقَةِ الَّتي يَسْتَطِيعُها طِوالُ القامَةِ ، أَوْ ذَوُو الأَجْسامِ الرِّياضِيَّةِ . وعِنْدَ الفَراغِ مِنْ دِراسَةِ الحَرَكاتِ الصَّحِيحَةِ قُمْ بِتَكْيِيفِها حَتَّى تُلائِمَ بُنْيانَكَ وأُسْلُوبَكَ الخاصَّ . ومِنْ أَهَمِّ الأَشْياءِ في السِّباحَةِ ، أَنْ تَكُونَ مُرْتاحًا ومُسْتَرْخِيًا في الماءِ .

المُدَرِّبُ المُحْتَرِفُ هُوَ أَهَمُّ العَوامِلِ المُساعِدَةِ لِتَعَلُّمِ السِّباحَةِ .

الفهرس

يَتَقَدَّمُ النَّاشِرُونَ بالشُّكْرِ إِلَى كُلٍّ مِنْ : مارجريت باتِنْدِن ، ودافْن وِلْكِينْسُنْ السَّبَّاحَتَيْنِ الأُولِمْبِيَّتَيْنِ السَّابِقَتَيْنِ عَلَى مُساعَدَتِهِما في وَضْعِ مُخَطَّطِ هٰذا الكِتابِ .

سِلْسِلَةُ «الهِوايات»

١ - أَشْغالٌ يَدَوِيَّةٌ طَريفَةٌ

٢ - لُعَبٌ وأَلْعابٌ يُمْكِنُكَ صُنْعُها

٣ - الحِيَلُ والأَلْعابُ السِّحْرِيَّةُ

٤ - أُصولُ السِّباحَةِ والغَطْسِ

Series 633 Arabic